

ALTERNATIVE **santé**

L'EXPÉRIENCE DE LA MÉDECINE NATURELLE

JANVIER 2014 • n° 9

Fiche thérapeutique
L'herpès (p. 8)



Testé pour vous
Le chant
holistique (p. 13)

Manger sain
L'alimentation
vivante (p. 18)

Notre dossier p. 9 à 15

Psoriasis peut-on s'en débarrasser?



LA FATIGUE EN MÉDECINE CHINOISE

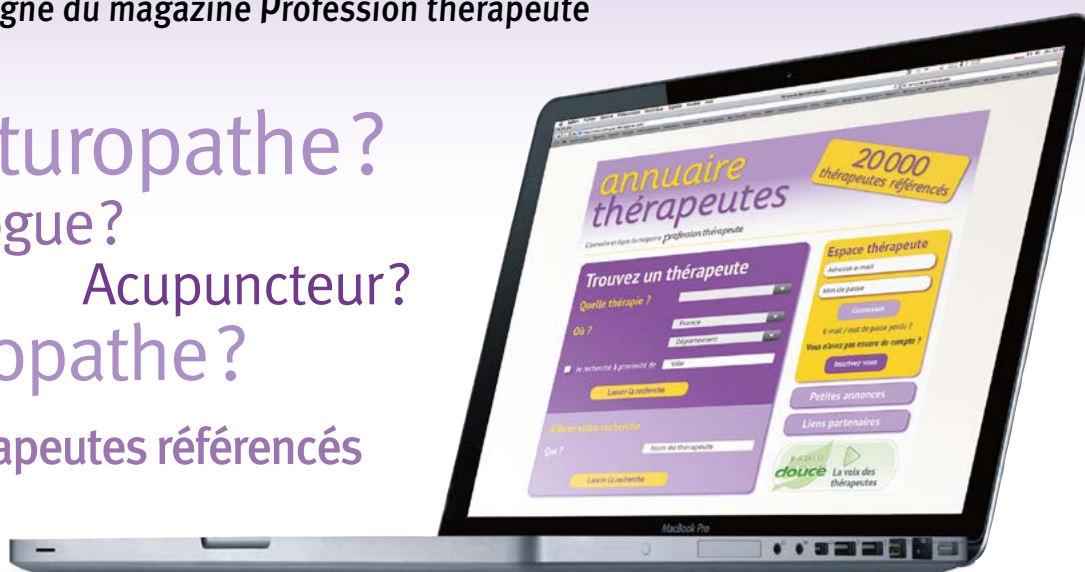
Jean-Louis fraim nous dévoile comment agir avec la médecine traditionnelle chinoise sur la fatigue de la rentrée qui découle souvent d'un déséquilibre de notre potentiel énergétique, également appelé « *qi* ». Écoutez... (p. 22).

Vous recherchez un thérapeute?

annuaire-therapeutes.com

L'annuaire en ligne du magazine *Profession thérapeute*

Naturopathe?
Sophrologue?
Acupuncteur?
Ostéopathe?
20 000 thérapeutes référencés



À l'écoute de votre bien-être
sur radiomedecinedouce.com®

MDS f t i iTunes Google play Available on the App Store

S'INSCRIRE ☐ Rester connecté S'identifier Mot de passe ? OK

Rechercher

RADIO MÉDECINE douce

Le régime

Nathalie Lefevre, Céline Touati - Le régime

17:27 17:17:27 -18:46

À la une **À l'antenne** ON AIR Réécouter Thématiques Ma sélection Programme

Tous les jours, écoutez les thérapeutes qui font la vitalité des médecines naturelles

Tous les jours, des émissions consacrées à la santé naturelle et aux thérapies alternatives sont programmées. Sophrologie, naturopathie, homéopathie vétérinaire... des spécialistes vous donnent leurs conseils. Dans les prochains mois, vous pourrez intervenir en direct sur l'antenne à l'occasion d'émissions thématiques ou utiliser le forum pour poser vos questions de santé. Et restez connecté! un programme musical vous accompagne toute la journée.

Également accessible sur
soignez-vous.com, annuaire-therapeutes.com, www.plantes-et-sante.fr, principes-de-sante.com

4 actualités

8 fiche thérapeutique

L'herpès

9 dossier

Le psoriasis

En médecine conventionnelle, il n'existe pas de traitement qui soit capable de venir à bout, définitivement, du psoriasis. Cette maladie reste mystérieuse car ses causes peuvent être psychologiques, génétiques, articulaires...

De nombreux traitements naturels permettent toutefois de le réduire durablement au silence.

13 testé pour vous

Nathalie Lefèvre a rencontré **Marie-Christine Recoulard, chanteuse holistique**. Sa consultation en vidéo.

14 traitement

Dépression, anxiété, obésité
le rôle clef de la sérotonine

16 interview

Jacques Gesret nous parle de sa méthode qui permet de traiter des pathologies comme l'asthme, les allergies ou l'eczéma en agissant sur certaines anomalies articulaires mal interprétées par l'organisme.

18 manger sain

Mangez vivant et épargnez vos enzymes

22 en tête à tête

Jean-Louis Fraim nous dévoile comment agir avec la médecine traditionnelle chinoise contre la fatigue de la rentrée.

23 polémique

Cellules-souches, pas besoin de cultiver des embryons humains !

24 prévention

Limiter les effets secondaires des vaccins

25 courrier des lecteurs

28 boîte à outils

De la roche volcanique
pour piéger les radicaux libres

Maladies émergentes : rattrape-moi si tu peux !

Vache folle, grippe du poulet ou du porc, chikungunya, west nile virus... il est troublant de constater qu'à l'heure où la médecine est triomphante, où les techniques médicales, les soins et les remèdes n'ont jamais été aussi abondants et performants, les nouvelles maladies pudiquement baptisées « maladies émergentes » ne cessent de se développer.

Virus, bactéries, champignons se transforment et trouvent dans nos modes de vie modernes (et notamment la multiplication des échanges) un terrain favorable à leur expansion. Parallèlement, nous générons nous-mêmes de nombreuses pathologies présentées à tort comme des épidémies mais dont la progression est fulgurante comme s'il s'agissait de la peste.

La première maladie émergente importante fut, sans conteste, le sida qui a ouvert cette ère nouvelle. Depuis, on a vu émerger les virus du Nil et Ebola. La maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, la maladie de Creutzfeldt-Jakob... se propagent au grand galop, sans parler du diabète, de l'obésité, du cancer, des dépressions, des phobies, des maladies cardiovasculaires, des schizophrénies... Tous les jours, une nouvelle maladie orpheline est observée.

Dès que l'on supprime une maladie, une nouvelle apparaît comme on a pu l'observer dans toutes les sociétés qui se développent économiquement. Les populations « sous-développées » souffrent d'abord de carences, de malnutrition et de nombreuses infections. Puis, avec le développement, la généralisation de l'hygiène fait diminuer peu à peu les infections pour qu'apparaissent les maladies cardiovasculaires, le surpoids, le diabète. Viennent ensuite le cancer, les dépressions... pour en arriver aux maladies neurologiques.

Quand comprendra-t-on que la nature a horreur du vide ? Qu'il y aura toujours des maladies et que les maladies changent simplement avec les civilisations.

Aussi au lieu de chercher uniquement les solutions dans les germes, les lymphocytes NK, les prostaglandines, les cytokines, les interférons...

Au lieu de dépenser des milliards dans des centres de recherche qui scrutent la moindre infection exotique, il faudrait aussi lever les yeux du microscope et s'occuper de traiter le terrain des personnes, c'est-à-dire de remonter l'état général de la santé des populations.

Comment ? Oh c'est tout simple, il suffirait de fournir à chacun une nourriture et une eau de boisson saine et naturelle (et pas simplement stérilisée). Il faudrait aussi s'attacher à rendre notre monde moins anxiogène et à redonner un véritable sens à notre société. Le terrain de chacun s'en trouverait ainsi renforcé et les maladies n'auraient plus autant de prise sur lui.

Car l'affirmation selon laquelle le terrain est tout n'est pas une simple formule de naturopathe. Les terribles épidémies de peste du Moyen Âge nous le démontrent fort bien. Elles ont exterminé la moitié de la population européenne de l'époque. Mais si le germe était si terrible, pourquoi n'ont-elles pas exterminé aussi l'autre moitié de la population ? Le terrain bien sûr ! C'est lui le véritable remède face aux maladies émergentes. ●

La rédaction

Gare aux médicaments effervescents !

La réduction de la consommation de sel est universellement reconnue comme un moyen facile de réduire l'incidence des accidents cardiovasculaires. Jusqu'à ce jour, cette recommandation ne concernait que les apports alimentaires. Il faudra maintenant tenir compte également des médicaments effervescents d'usage courant (aspirine, paracétamol effervescents) dont la consommation régulière augmente le risque cardiovasculaire d'au moins 15 % comparativement aux personnes qui consomment ces mêmes médicaments sous des formes non effervescentes ! ●

J. George, I. S. Mackenzie et coll., dans *British Medical Journal*, 2013.

À mourir de rire

Dans les études qui ne servent à rien, voici que des scientifiques ont planché sur les méfaits du rire. Très sérieusement, les sombres personnages en blouse blanche ont identifié qu'outre la classique incapacité à retenir ses urines, rire peut provoquer des hernies, des crises d'asthme, la dislocation de la mâchoire inférieure et même des crises cardiaques. On est vraiment mort de rire. Et nous préférons rappeler que le propre de l'homme a acquis ses lettres de noblesse avec la publication des résultats d'études entreprises à la suite du succès du livre « *Comment je me suis soigné par le rire* », écrit par Norman Cousins. Il a été notamment démontré que le système immunitaire est fortement stimulé au niveau de plusieurs lignées cellulaires au point de permettre le retour à la santé malgré l'installation dans une maladie chronique au pronostic sévère.

Rions de vous voir en si bonne santé grâce au rire. ●
R. E. Ferner et J. K. Aronson, dans *British Medical Journal*, 2013.

Reflux gastro-œsophagien ? Ne perdez pas la tête !

Deux classes de médicaments sont régulièrement prescrites en cas de RGO : les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) et les antihistaminiques de type 2 (AH2). Comme elles réduisent l'acidité gastrique, la pathologie est significativement diminuée. Toutefois, l'arrêt de ces traitements est souvent suivi d'une rechute. Aussi n'est-il pas rare de prendre ces substances des années au risque de développer au bout de deux ans un déficit, voire une carence, en vitamine B12. Carence dont on sait qu'elle peut conduire à une ostéoporose à risque fracturaire élevé et/ou à une dégénérescence neuronale puis à une démence irréversible. Il est donc préférable de ne jamais prendre de tels médicaments et de se rabattre sur des produits respectant mieux la physiologie gastrique, tels des pansements à base d'alginat et de bicarbonate de sodium comme Gaviscon. ●

J. R. Lam, J. L. Schneider et coll., dans *JAMA*, 2013.

Le chien, meilleure prévention contre l'allergie ?

Un enfant qui naît dans une famille où vit déjà un chien présente un risque moins élevé de développer des phénomènes allergiques et notamment un asthme. Cette observation bien connue des médecins a trouvé son explication dans l'étude du microbiote intestinal... de la souris. En effet, lorsque des souris sont exposées à une poussière de maison qui renferme des éléments canins, leur flore intestinale s'enrichit rapidement de certaines espèces bactériennes qui modifient radicalement la réaction du système immunitaire situé dans la muqueuse ; à partir de là, toute une série de messages sont envoyés dans l'ensemble de l'organisme qui aboutit à une diminution significative du risque de développer une hypersensibilité allergénique. ●

K. E. Fujimara, T. Demoor et coll., dans *Proceedings of the National Academy of Sciences*, décembre 2013.

Je veux avoir le cancer du poumon !

Le professeur Henri Joyeux, oncologue reconnu, est un des plus fervents défenseurs d'une politique de prévention active du cancer. Il a accepté de réaliser pour Alternative Santé une série d'interviews sur le thème : « *Comment attraper un cancer du...* ». Un message provoquant pour rappeler que notre alimentation et notre mode de vie sont souvent des facteurs déclenchants beaucoup plus puissants que l'hérédité. Cette semaine, Henri Joyeux s'intéresse au cancer du poumon.



Pour ceux qui ne peuvent voir la vidéo dans ce PDF, cliquez sur ce lien : http://youtu.be/YPtZC_uaL1k

Audioprothèses, hors de prix ?

Le 12 novembre dernier, un article du *Parisien/Aujourd'hui en France* dénonçait le scandale des tarifs des audioprothèses en France. Pour y voir plus clair, nous avons contacté Luis Godinho, audioprothésiste et président de l'UNSAF, le syndicat national des audioprothésistes. Franchement, c'est pire qu'on ne le pensait...

Dans un article du *Parisien/Aujourd'hui en France*, nous apprenions le scandale des tarifs des audioprothèses. Ces dernières, fabriquées en Chine, seraient achetées 50 € pour être revendues 3 000 € en France. « Faux, archi faux, tonne Luis Godinho, le patron du syndicat des audioprothésistes, l'UNSAF. Les pièces détachées peuvent provenir de Chine, mais le montage, la technologie, les normes à respecter sont bien européens. » De plus, les « audioprothèses nécessitent un suivi de 10 à 15 heures sur cinq ans avec 5 à 8 heures rien que pour la première année », précise-t-il. Les appareils ne sont plus de simples amplificateurs mais de véritables outils de pointe, bardés de logiciels. Dont acte. Il n'en reste pas moins que sur la question des tarifs, botter en touche en plaidant pour une meilleure prise en charge des mutuelles reste un peu facile. D'autant que Luis Godinho nous glisse que les audioprothésistes seraient prêts à concéder de réels efforts financiers « en baissant les tarifs à 800 € par audioprothèse si [leurs] partenaires types Sécurité sociale et mutuelles jouaient le jeu ».

En attendant que les uns et les autres se décident, c'est le patient qui trinque. D'au-

tant plus qu'on ne comprend pas pourquoi les audioprothésistes répercutent le suivi sur cinq ans dans le coût des audioprothèses ? « Oui, les audioprothèses sont un acte médical très cher, comme il y en a plein d'autres, c'est triste mais c'est comme ça », répond le patron du syndicat. Oui, c'est comme ça jusqu'à ce que ça change, comme le tarif des lunettes qui était prohibitif jusqu'à ce que des opticiens bien connus aient la folie de casser les prix.

Autre question : pourquoi plaider pour un *numerus clausus* des audioprothésistes ? « Ce n'est pas nous mais le conseil de l'Ordre des médecins qui suggère cette idée devant le nombre des audioprothésistes qui explose. » Si le nombre explose, les tarifs restent pour l'heure les mêmes – comme quoi la concurrence n'a ici aucune influence sur les prix – et tout ce joli monde se partage un marché comptant près de 6 millions de Français, et qui croît chaque année de 3 %, vieillissement oblige. Et monsieur Godinho de déplorer que « les personnes qui ont besoin d'être appareillées délaissent leurs oreilles, c'est vraiment dommage ». Ah oui, c'est vraiment dommage... ●

Jean-Baptiste Talmont

Nouvelles plaintes contre le Gardasil

Dans notre dernier numéro, nous vous annonçons que des plaintes pouvaient suivre celle de Marie-Océane Bourguignon. Un mois après, c'est chose faite avec neuf plaintes déposées au tribunal de Bobigny pour « atteinte involontaire à l'intégrité des personnes » et « tromperie aggravée ». Ces plaintes veulent faire la lumière sur le lien entre le vaccin et les maladies auto-immunes déclenchées chez ces femmes qui, de 18 à 24 ans, se sont fait vacciner. Après la sclérose de Mlle Bourguignon, maladie de Verneuil (inflammation des glandes sudoripares entraînant nodules et abcès très douloureux), lupus, myasthénie,

hypersomnie idiopathique neurologique, syndrome de Guillain-Barré, maladie de Crohn s'égrènent en une morbide litanie. Les avocats des plaignantes veulent entre autres mettre en évidence la « tromperie » en exposant la pauvreté des indications apportées aux patientes en premier lieu desquelles les effets secondaires. La plainte contre X s'explique par le fait de ne pas viser nommément les laboratoires Sanofi-Pasteur pour déterminer la responsabilité des très nombreux intervenants. L'ex-AFSSAPS n'était-elle pas au courant des problèmes liés au Gardasil depuis... 2008 ? ●

J.-B. T.

EN BREF...

Lyme : Montagnier se mobilise

Contrairement à la pensée médicale dominante, le Pr Luc Montagnier, Prix Nobel de médecine 2008, est convaincu que la maladie de Lyme peut dégénérer en infection chronique et qu'à ce titre, elle doit être prise au sérieux.

Comme vous le découvrirez dans cette vidéo, réalisée par notre confrère lanutrition.fr, il explique que cette maladie due à une bactérie spirochète comme la syphilis a pris la place de cette dernière et du SIDA même si, contrairement à ces deux affections, elle n'est pas sexuellement transmissible. Ecoutez-le.



Inflammation : méditez

Méditer régulièrement plusieurs heures par jour permet de réguler l'expression de certains gènes, notamment ceux impliqués dans la réaction inflammatoire. Même si l'étude ne porte que sur un nombre limité de personnes (40 en tout), le fait que les modifications n'ont été observées que chez les méditants donne à cette étude un caractère fortement significatif.

P. Kaliman, M. J. Alvarez-Lopez et coll., dans *Psychoneuroendocrinology*, 2013.

Des labos pris la main dans le sac !

À l'approche de l'expiration du brevet protégeant le fentanyl, un antalgique anticancéreux cent fois plus efficace que la morphine, les laboratoires Janssen et Novartis avaient conclu un accord afin d'éviter de perdre trop d'argent. Cet accord secret aurait pu perdurer si un troisième laboratoire n'avait pas été intéressé par la fameuse molécule. Résultat : une condamnation à quelque 16 millions d'euros, une bagatelle pour ces deux géants. *European Commission*.

AIGLE MOQUEUR REVIENT !

Une étude découvre l'imposture de la chimiothérapie

Accidentellement, des chercheurs américains ont découvert la vérité sur la chimiothérapie en cherchant pourquoi les cellules cancéreuses de la prostate sont difficiles à éradiquer par les méthodes conventionnelles. Selon cette étude, la chimiothérapie induit la libération d'une protéine (WNT16B) dans les cellules saines, ce qui favorise la survie et la croissance des cellules cancéreuses, les rendant beaucoup plus difficiles à éliminer. Publiée dans le journal *Nature Medicine*, cette découverte a été soigneusement ignorée par la communauté scientifique. Mais ce n'est pas tout, la chimio endommage également l'ADN des cellules saines de façon irréversible, préjudice à long terme qui persiste

longtemps après la fin du traitement par chimiothérapie. D'après les chercheurs, l'action combinée de la destruction de cellules saines et la promotion de cellules cancéreuses transforme structurellement la chimiothérapie plus en protocole de prolifération de cancer qu'en protocole de traitement anticancéreux. En effet, lorsque la protéine WNT16B est sécrétée, elle fait grossir et se multiplier les cellules cancéreuses proches et, plus grave, ces tumeurs deviennent plus résistantes aux thérapies ultérieures.

Une étude similaire publiée l'année précédente révélait déjà que toute manipulation dirigée contre les tumeurs peut, par inadvertance, augmenter le nombre de tumeurs métastatiques. Cette autre étude précisait que ce sont les

drogues qui sont habituellement données en même temps que la chimiothérapie qui engendrent les métastases. Le Dr Glenn Warner, un des plus grands spécialistes du cancer aux États-Unis, décédé en 2000, disait : « *Nous avons une industrie à plusieurs milliards de dollars qui tue les gens juste pour un gain financier. Leur idée de recherche est de voir si deux doses valent mieux que trois doses de leur poison* ».

À noter Curiosité témoignant de l'ampleur des modifications organiques : la crémation des personnes ayant subi une chimiothérapie nécessite une heure de plus que pour les autres, particulièrement au niveau de la cage thoracique. ●

M. D.

Source : <http://reseauinternational.net>

Mieux comprendre la bio-électronique de Vincent

Alain Scohy est docteur en médecine, homéopathe et acupuncteur. Il a exercé la médecine générale en France pendant plus de 20 ans, jusqu'à sa radiation pour délit d'opinion sur la vaccination. Écrivain et conférencier, auteur de nombreux ouvrages, il est un des meilleurs spécialistes d'une technique de diagnostic géniale, mais pourtant totalement occultée par la médecine officielle : la bio-électronique de Vincent. Il livre ici ses grands principes et explique comment les antioxydants (vitamines C et E par exemple) jouent un rôle extrêmement important dans l'alcalinisation, l'oxydation, et la perte de résistivité de notre milieu cellulaire, tant au quotidien que sur le long terme.



Pour ceux qui ne peuvent voir la vidéo dans ce PDF, cliquez sur ce lien : <http://www.youtube.com/watch?v=XjzoLLq0i-I>

Solutions hydroalcooliques : la gueule de bois ?

La FDA, l'équivalent pour les États-Unis de notre ANSES, a décidé de reconsidérer sa position par rapport aux savons antiseptiques, notamment ceux contenant du triclosan ou du triclocarban. Non seulement leur supériorité sur le savon ordinaire n'a pas été établie, mais leur usage régulier est fortement soupçonné d'induire des résistances bactériennes et d'être responsable de graves perturbations endocriniennes. Comme il y a peu de chances que les firmes les produisant puissent prouver dans les six mois qui leur sont accordés une efficacité certaine et une tolérance acceptable, ces produits devraient être condamnés à disparaître dans un proche avenir. ●

FDA: «FDA Taking Closer Look at "Antibacterial" Soaps», décembre 2013.

Vive les placebos ?

Dans le sillage du livre d'Irving Kirsch, « *Le mensonge des antidépresseurs* » que nous chroniquons dans ce numéro (cf. *biblio*), lors des derniers essais entrepris afin de comparer l'efficacité des nouveaux médicaments à visée antipsychotique à celle de placebos, il a été régulièrement observé une... absence de différence significative ! Afin d'expliquer ce phénomène navrant pour l'industrie pharmaceutique, il est avancé que la taille des études actuelles serait trop petite et que la réalisation d'études à plus grande échelle serait beaucoup trop coûteuse... Trop coûteuse pour les actionnaires, bien sûr ! ●

S. Leucht, S. Heres et coll., dans *The American Journal of Psychiatry*, novembre 2013.

Sept médicaments par jour

On l'entend à longueur de journée, la France est toujours championne de la consommation de médicaments. Près de 50 boîtes par an et par habitant ! Et, évidemment, les seniors sont les premiers concernés. Pour avoir une vision précise de la situation, l'hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris, s'était déjà lancé dans une étude en septembre et avait ainsi révélé que 90 % des personnes âgées de plus de 80 ans prenaient en moyenne 10 médicaments par jour. Et, en décembre dernier, un rapport remis par Philippe Verger,

directeur adjoint du CHU de Limoges au ministère de la Santé précise même que les plus de 65 ans consomment 40 % des médicaments vendus dans les pharmacies alors qu'ils ne représentent pour l'heure que... 16 % de la population française. Dans les établissements d'hébergements pour les personnes âgées dépendantes (EHPAD), « *une personne âgée consomme en moyenne sept molécules par jour* ». Bien sûr, les auteurs mettent en garde contre cette surconsommation délétère pour la santé puisque les spécialistes estiment qu'au-delà de cinq molécules par

jour, les risques de iatrogénie augmentent sensiblement. Une estimation est même faite de ces effets secondaires qui seraient responsables de « *10 % des hospitalisations chez les personnes de plus de 65 ans et près de 20 % chez les octogénaires* ». Et de conclure en insistant sur le fait que près de 30 à 60 % des effets iatrogènes seraient prévisibles donc évitables. ●

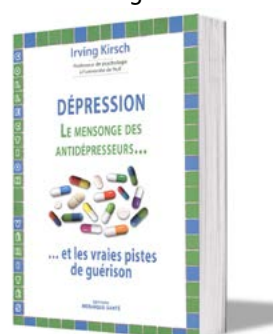
Philippe Verger, « *La politique du médicament en EHPAD* », www.sante-social.gouv.fr
www.alerte-medecins-pesticides.fr

Pression sur les antidépresseurs

Psychologue américain et spécialiste entre autres des mécanismes de l'effet placebo, Irving Kirsch pourfend également les mensonges qui entourent les antidépresseurs. Meticuleusement, il décortique ici les mythes liés aux antidépresseurs, au premier rang desquels le déséquilibre chimique. La littérature scientifique définit la dépression comme « *une maladie grave causée par des déséquilibres des substances chimiques du cerveau qui régulent l'humeur* ». Déséquilibre qui pourrait bien entendu être ajusté par des antidépresseurs qui, quelle que soit la molécule, ont toujours d'excellents résultats. À l'instar de la tianeptine qui devrait causer et accélérer la dépression, mais dont tous

les essais cliniques plébiscitent les résultats. Ce qui fait dire à Kirsch que les antidépresseurs ne sont que des placebos... avec des effets secondaires. Passionnant, ce livre offre également des solutions pour sortir de la dépression sans passer par la case antidépresseur. ●

« *Dépression. Le mensonge des antidépresseurs...* », par Irving Kirsch, éd. Mosaïque-Santé, 272 p., 16,90 €



EN BREF...

Diabétiques, dites non aux fluoroquinolones !

Les diabétiques sont sujets aux infections et les fluoroquinolones sont aujourd'hui l'une des classes antibiotiques les plus prescrites. Une étude récente portant sur trois médicaments de cette famille (moxifloxacin, lévofloxacin et ciprofloxacine) vient de démontrer qu'ils étaient susceptibles d'engendrer des fluctuations très importantes de la glycémie pouvant se compliquer d'accidents cardiovasculaires ou/et neurologiques sévères. Hsu-Wen Chou et coll., dans *Clinical Infectious Diseases*, 2013.

Le sucre banni des hôpitaux

L'Academy of Medical Royal Colleges recommande que les sucreries soient interdites dans les distributeurs des hôpitaux. En effet, 73 % ne vendent que des confiseries alors que, selon la réglementation, ces machines devraient proposer au moins 30 % de produits diététiques. Une idée que la France serait bien inspirée de copier.

Pollution automobile et diabète

Des chercheurs allemands ont publié une étude révélant une association entre l'exposition à la pollution automobile et l'augmentation des niveaux de résistance à l'insuline sur des sujets âgés de 10 ans. Chaque fois que le lieu de résidence de l'enfant se rapproche de 500 mètres d'une voie routière, la résistance à l'insuline augmente de 6,7 % chez les 397 enfants suivis et vivant près de Munich. E. Thiering, J. Cyrys et coll., dans *Diabetologia*, 2013.

Les médecines alternatives font salon

Le Groupement national pour l'organisation des médecines alternatives (GNOMA) et le Syndicat national des magnétiseurs (SNAMAP) organisent leur 63^e congrès les 4 et 5 octobre à l'Espace Reuilly, 75012 Paris. Sylvie Simon (journaliste et auteur), Marion Kaplan (bionutritionniste) et le Dr Soulier seront présents. Inscription au 01 53 17 00 01 ou sur www.gnoma.com.

L'herpès

L'herpès – du mot grec *herpein*, signifiant ramper – est une insidieuse maladie provoquée principalement par deux virus frères, les HSV (herpes simplex virus) 1 et 2. Sans être des frères ennemis, ces virus cohabitent très rarement sur le même site. Il semble que l'arrivée de l'un d'eux déclenche localement des réactions du système immunitaire qui rejette le second, s'il a la mauvaise idée de vouloir s'installer au même endroit. En revanche, il peut s'établir dans une autre partie de l'organisme...

Une fois le virus contracté, il peut se manifester par une première crise (ou primo-infection), suivie d'autres crises (réurrences) survenant à intervalles plus ou moins rapprochés et d'intensités variables. En moyenne deux à trois fois par an, mais plusieurs fois par mois chez les plus malchanceux. Les poussées commencent toujours par des picotements, une sensation de brûlure ou des douleurs quelques jours avant la sortie du virus. Puis la zone devient rouge et de petites cloques « en bouquets » font leur apparition. Elles finissent par sécher et cicatrisent au bout d'une dizaine de jours.

Le porteur est contagieux dès les signes annonciateurs. Et il le reste en moyenne de deux à quatre jours lors des récurrences. Le risque de transmission, proportionnel à la quantité de virus excrété, est maximal dans les premières heures de formation des cloques et décroît ensuite. Il diminue aussi au fil des années.

LES FACTEURS FAVORISANTS

- la fièvre,
- le décalage horaire,
- la prise d'alcool,
- les températures extrêmes,
- la fatigue,
- le stress, une vive émotion,
- les relations sexuelles,
- l'exposition au soleil,
- un traumatisme local,
- les règles.

En revanche, il faut savoir que le virus de l'herpès ne peut pas survivre à l'extérieur du corps : nul ne peut donc être contaminé

sur la cuvette des toilettes, dans le sable, dans un jacuzzi, lors d'un bain de mer ou d'un sauna.

COMPOTEMENTS À ADOPTER LORS DES POUSSÉES

- En parler rapidement avec son partenaire.
- Bien se laver les mains quand elles ont été en contact avec les lésions.
- Laver les lésions à l'eau et au savon.
- Ne pas se toucher les yeux (En France, 30 000 personnes souffrent d'un herpès oculaire).
- Éviter de porter des vêtements trop serrés ou des sous-vêtements synthétiques qui gardent l'humidité.
- Ne pas gratter les lésions.
- Ne pas mettre de pansements sur les lésions. L'air sec aide à cicatriser.
- Éviter de partager ses serviettes, gants de toilette, brosses à dents et produits de maquillage.
- Éviter de partager les verres et couverts, en cas d'herpès labial.
- Éviter le contact avec les femmes enceintes et les personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies (nouveau-nés et malades aux défenses immunitaires amoindries).
- En cas d'herpès génital, éviter les relations sexuelles même protégées.
- En cas de crise d'herpès labial, éviter les embrassades et les rapports bucco-génitaux.
- Commencer le traitement dès les premières manifestations laissant prévoir une poussée.

HOMÉOPATHIE

Vaccinotoxinum 15 CH : 1 dose au début de

Herpès de la cornée

C'est une complication qui peut entraîner la cécité. Dans ce cas, le traitement annexe le plus sûr : compresses toutes les 3 heures sur l'œil avec une décoction de feuilles de géranium.

Préparation : 10 g de feuilles dans 1/10 de litre d'eau. Faire tremper 5 minutes, faire bouillir 10 secondes et laisser infuser 10 minutes.

Attention, l'utilisation d'huiles essentielles dans l'herpès de la cornée est formellement interdite.

l'infection (à répéter tous les 15 jours), suivie une heure après par une dose de Sulfur iodatum 9 CH.

Si vésicules brûlantes

Borax 7 CH.

Dans une forme sévère

Cantharis 7 CH.

Accès aigu

Rhux tox 9 CH, 2 granules trois fois par jour.

Déclenché par le soleil

Sepia 5 CH.

Œdème

Apis mellifica 5 CH, 2 granules trois fois par jour.

OLIGOTHÉRAPIE

- Cuivre : 2 à 3 ampoules par jour ou association Cuivre-Or-Argent
- Vitamine C : 2 à 3 grammes par jour (Acérola).

PHYTO-AROMATHÉRAPIE

- Echinacea TM : deux fois 40 gouttes.
- Extrait de pépins de pamplemousse (antibiotique naturel) : quatre fois 10 gouttes.

HUILES ESSENTIELLES

- Laurier noble, origan d'Espagne, thym vulgaire : 1 goutte de chaque dans un peu de miel trois fois par jour.
 - SOS Boutons de lèvres qui est une synergie 100 % huiles essentielles contenant entre autres le ravintsara et la matricaire reconnues traditionnellement pour leurs actions apaisantes et purifiantes sur les poussées cutanées labiales. Cette synergie a l'avantage d'agir rapidement.
- En application locale deux à trois fois par jour, dès les premiers picotements.

Le psoriasis

Peut-on s'en débarrasser ?

En médecine conventionnelle, il n'existe pas de traitement qui soit capable de venir à bout, définitivement, du psoriasis. Cette maladie reste mystérieuse car ses causes peuvent être psychologiques, génétiques, articulaires... De nombreux traitements naturels permettent toutefois de le réduire durablement au silence.

Dr Luc Bodin

Le psoriasis est une maladie non contagieuse, mais fréquente puisqu'elle touche de 2 à 3 millions de Français, soit 3 à 4 % de la population. Cette maladie de peau est caractérisée par sa chronicité ainsi que la gêne morale et physique qu'elle entraîne. Elle se complique parfois de rhumatisme. Il y aurait environ 60 000 nouveaux cas chaque année.

Dans un tiers des cas, le psoriasis débute avant l'âge de 20 ans. Ce sont les formes les plus sérieuses. Cependant, le psoriasis se manifeste habituellement chez l'adulte jeune. Dans plus de deux tiers des cas, il est peu étendu, atteignant entre 3 et 10 % de la surface du corps. L'évolution est des plus capricieuses, allant de la régression plus ou moins complète, entrecoupée par de nouvelles poussées de fréquences variables, à des extensions importantes voire généralisées ou au contraire à des rémissions spontanées.

L'origine du caractère « capricieux » du psoriasis est mal déterminée. Il peut sans doute s'agir de problèmes psychologiques, d'écarts alimentaires, de prises médicamenteuses, de troubles digestifs...

LES CAUSES

- **Une prédisposition génétique.** Dans 30 % des cas, il est retrouvé une ou plusieurs personnes atteintes dans la famille des malades. L'absence des gènes LCE3B et LCE3C serait fortement corrélée à la survenue d'un psoriasis. De plus certains HLA sont plus fréquents chez les psoriasiques comme les HLA B13 et HLA B17.
- **Un dérèglement du système immunitaire.** Ce dérèglement démontre qu'il s'agit bien d'une maladie auto-immune : une activation anormalement importante des lymphocytes T est à l'origine des plaques de psoriasis. Il va y avoir libéra-

tion de cytokines au niveau de la peau induisant l'inflammation et la rougeur caractéristiques.

● **Le psoriasis peut apparaître à la suite :**

- d'une infection, notamment une infection (virale ou bactérienne) rhino-pharyngée chez l'enfant, ou d'une infection respiratoire chez l'adulte. Le papillomavirus HPV est plus fréquent sur la peau des personnes atteintes de psoriasis.
- d'une vaccination.
- de médicament : bêtabloquants, lithium...
- de la couche des bébés. C'est le psoriasis nappin qui atteint la zone des couches.

● **Un stress.** Des chocs psychologiques sont capables de déclencher la maladie ou de nouvelles poussées.

● **Une atteinte de la flore (dysbiose) et une hyperperméabilité intestinale.**

● **Une subluxation articulaire,** comme le suggère la méthode Gesret.

LE TRAITEMENT CONVENTIONNEL

Aucun des traitements conventionnels n'est capable de faire disparaître définitivement un psoriasis. Ils peuvent tout au plus faire régresser les lésions, mais aussi retarder la survenue de nouvelles poussées. Mais il demeure toujours une ou deux lésions quelquefois très minimes.

Le choix du traitement dépendra de la gravité et de l'extension du psoriasis. D'une manière générale, la médecine conventionnelle propose des traitements locaux qui sont utilisés au niveau des plaques : diverses crèmes, pommades, gels, lotions, shampoings. Ils sont indiqués en cas de psoriasis modéré, c'est-à-dire qui couvre moins de 15 % de la surface du corps. Ces remèdes contiennent soit :

- 1 De l'ichtyol, de l'acide salicylique (vaseline salicylée à 5 ou 10 %) ou de l'urée. Ces traitements ne sont pas à proprement parler ●●●

Deux conflits de séparation

Dans la symbolique, le psoriasis survient à la suite de deux conflits de séparation successifs comme une rupture, un divorce, un deuil, un déménagement, une séparation, une perte d'emploi... Seule la résolution de ces conflits permettra de sortir de la maladie...

Les localisations plus rares

Le psoriasis se localise généralement sur les sommets (coudes, genoux, région sacrée, occiput...). Mais il peut aussi se situer quelquefois dans des endroits plus gênants :

- **Le cuir chevelu.** La maladie provoque alors des plaques, avec, quelquefois une chute de cheveux à ces niveaux, mais surtout de nombreuses squames épaisses produisant des pellicules disgracieuses qui se déposent sur les vêtements.
- **Le visage.** Le psoriasis du visage (au niveau des ailes du nez ou entre les sourcils) est plus rare et peut être confondu avec une simple dermite séborrhéique.
- **Les ongles** dont les aspects peuvent être trompeurs : épaississement, irrégularités, stries, décollement de l'ongle. Le psoriasis des ongles peut être particulièrement handicapant. Il existe certaines formes qui ne se localisent qu'à un ongle rendant le diagnostic délicat.
- **Les paumes des mains et les plantes de pieds** dont les lésions peuvent s'accompagner de fissures douloureuses et inesthétiques.
- **Les organes génitaux.**

Un fort impact sur le psychisme

La souffrance psychologique est toujours intense chez les personnes atteintes de psoriasis, à cause principalement de la peur du regard des autres, de leurs proches, de leur conjoint(e)... qui craignent la contagion, ou qui jugent la maladie comme étant due à un manque d'hygiène ou de soins... Cela induit chez la personne atteinte des troubles relationnels (y compris sexuels), des perturbations sociales importantes et surtout une perte de confiance en soi, conduisant à la dépression. 11 % des personnes atteintes de psoriasis sont dépressives... alors qu'il n'y en a « que » 2,5 % dans la population générale.

●●● des solutions contre le psoriasis mais ils permettent de nettoyer les lésions cutanées des squames épaisses, mettant à nu une peau érythémateuse plus ou moins suintante.

● Des bains émollients : ils sont présentés sous forme de savon (marques Caditar, Avennoder, Polytar...) qui réhydratent la peau sèche et rugueuse des plaques. Ces produits permettent également de diminuer les démangeaisons.

● Des corticoïdes. Ils constituent le traitement le plus efficace contre l'inflammation des lésions. Ils diminuent aussi la multiplication cellulaire. Mais leur usage prolongé expose à un hypercorticisme identique à une prise de cortisone orale. De plus, un effet « rebond » (reprise brutale de l'éruption), est possible surtout en cas d'arrêt brutal du traitement.

● Des analogues de la vitamine D3, comme le calcipotriol (Daivonex), qui vont entraîner le blocage de la division cellulaire, régulant ainsi le développement anarchique de la peau chez les personnes psoriasiques. Les effets négatifs de ce traitement sont bien moins nombreux qu'avec les pommades ou les crèmes à la cortisone. Cependant, leur action est nettement plus lente. Il est donc fréquent que les médecins associent les corticoïdes aux analogues de la vitamine D3, en cas de forte poussée ou en cas de résistance au traitement.

● Du rétinoïde qui est un dérivé de vitamine A, le Zorac (tazarotène). Il régularise les cellules perturbées de l'épiderme. Son action est lente. Il peut donc être associé à la cortisone au début du traitement. Il convient toutefois de bien se

laver les mains après son application. Ce produit est contre-indiqué aux femmes enceintes ou à celles qui allaitent.

DANS LES CAS PLUS ÉTENDUS

D'autres traitements seront proposés dans les cas étendus. Ils sont souvent efficaces mais ont tous leur revers.

► L'héliothérapie

C'est un traitement médical par exposition au rayonnement solaire qui est immédiatement efficace sur le psoriasis. Il est préférable de réaliser des expositions courtes et fréquentes plutôt que prolongées qui risqueraient d'induire à la longue coups de soleil, vieillissement de la peau et apparition de cancers cutanés.

► La PUVAthérapie

Des séances d'ultraviolet A (UVA) sont efficaces dans 60 à 80 % des cas. En cas de résistance, il faudra avoir recours à des séances d'ultraviolet B (UVB) associées à la prise de psoralène (substance issue de la bergamote, qui améliore la photosensibilisation). Mais le risque de cancérisation de la peau doit faire limiter l'usage et l'intensité de ces séances.

► Le laser Excimer

C'est un appareil qui émet un rayon d'UVB uniquement au niveau des plaques, respectant ainsi la peau saine. Il n'est toutefois indiqué que lorsque le psoriasis est limité à quelques plaques et non pour les cas les plus étendus.

► Les cures thermales

Notamment la cure effectuée en mer Morte avec des bains d'eau très salée et l'application de boues. Ces traitements ont une action anti-inflammatoire, calmante et cicatrisante. Ils sont excellents autant pour le physique que pour le moral. L'effet bénéfique de la cure dure un temps variable selon les personnes. Il semble que les sels de la mer Morte ne produisent pas le même effet lorsqu'ils sont dissous dans une simple baignoire.

► La prise de rétinoïde oral

Elle est indiquée dans les cas de psoriasis sévère, notamment ceux qui sont étendus à l'ensemble du corps. Mais les complications peuvent être graves : sécheresse de la peau et des muqueuses, risque de malformations en cas de grossesse, dépressions avec suicide... Il ne doit pas être administré en cas de grossesse, ni dans les trois années la précédant, ce qui en

fait un produit difficile à prescrire aux jeunes adultes.

DANS LES FORMES GRAVES QUI RÉSISTENT AUX TRAITEMENTS

Pour les formes les plus graves, la médecine conventionnelle propose de la «grosse artillerie».

► Immunosuppresseurs

- Méthotrexate surtout en cas de rhumatisme, ou d'atteinte des ongles... Les effets secondaires sont importants : atteinte de la moelle osseuse, du foie et des poumons.
- Cyclosporine, est indiqué en cas de résistance au méthotrexate. Il induit également de nombreux effets secondaires.

► Nouveaux traitements

- Les anti-TNF-alpha : adalimumab (Humira), étanercept (Enbrel), infliximab (Remicade) dans le psoriasis en plaques, modéré à sévère ainsi que pour le rhumatisme psoriasique.
- Un anticorps monoclonal anti CD111, l'efalizumab (Raptiva), bloque l'action des lymphocytes T et des cytokines.
- Un immunomodulateur : l'alefacept...

► La carbamazépine (Tégrétol)

Il ne faudra pas oublier d'ajouter à ces remèdes de la peau, un traitement contre le stress, l'angoisse voire la dépression, généralement présents dans les problèmes de psoriasis.

LE TRAITEMENT NATUREL

L'exercice physique, l'ensoleillement, les bains de mer (ou compresses d'eau de mer ou d'algues marines), la lutte contre la constipation et la gestion du stress, sont toujours utiles en cas de psoriasis. Mais il existe aussi de remèdes plus spécifiques adaptés à cette affection.

► L'homéopathie

Le traitement dépend du terrain. Il est fréquent de trouver Natrum muriaticum 15CH (1 dose le dimanche) et Aethiops mercurialis 5CH et Arsenicum album (ou Arsenicum iodatum) 5CH (3 granules de chaque matin et soir). D'autres fois, ce sera plutôt Psorinum 15CH (1 dose le dimanche) avec Sulfur iod. 5CH (3 granules le midi) et Antimonium crudum ou Mezereum...

► La gemmothérapie

Deux remèdes sont essentiels : Cedrus libani et Ribes nigrum, sous forme de bourgeons macérat glyciné 1D, 50 gouttes de chaque deux à trois fois par jour selon l'intensité des symptômes.

► Les nutriments

- Les vitamines A et D que l'on trouve dans l'huile de foie de poisson, mais aussi les vitamines B (levure de bière) et E ainsi que les antioxydants sont toujours utiles.
- L'huile de bourrache est utile en particulier pour lutter contre la sécheresse de peau.
- Le zinc est parfois recommandé mais il vaut mieux l'éviter car il favorise la prolifération cellulaire.
- Le germanium, en améliorant l'oxygénation des cellules, semble très favorable.

► L'alimentation

Il est certain que l'arrêt de l'alcool et la lutte contre le surpoids sont favorables à l'évolution du psoriasis. Les médecines traditionnelles déconseillent les aliments riches en toxines : sucreries, laitages, graisses cuites (fritures, charcuteries), aliments non biologiques... considérant que le psoriasis est une voie d'élimination de l'intoxication de l'organisme.

De plus, le psoriasis étant une maladie auto-immune, son origine est donc intestinale. Un régime de type Seignalet avec éviction des laitages et du gluten ainsi que des autres aliments sources d'intolérance est indispensable. Il sera complété par des probiotiques, de la glutamine, de la chlorophylle, du curcumin et de l'argile verte pour tonifier l'intestin.

► Les plantes

Contre le psoriasis, elles sont nombreuses. Les principales sont : la bardane, la pensée sauvage, l'argousier, le curcumin, le jus de mangoustan. Sous forme de crème ou d'onguent, la camomille (calmante), l'aloé, le mahonia aquifolium, le ●●●

Des lésions caractéristiques

- **Les lésions psoriasiques sont souvent caractéristiques** : taches cutanées bien limitées en relief, constituées d'une peau inflammatoire rouge vif, surmontée d'une épaisse couche de squames blanches et sèches qui ont tendance à s'effriter. Des démangeaisons sont présentes dans 30% des cas principalement au niveau des lésions de la tête. Le psoriasis est caractérisé par un renouvellement de la peau (épiderme) plus rapide que la normale en particulier les kératinocytes, cellules superficielles.
- **L'étendue des lésions est très variable, allant de simples points à des plaques très étendues sur l'ensemble du corps.** Ce sont les localisations des lésions qui sont caractéristiques de la maladie : les coudes, les genoux, les régions occipitale et sacrolombaire. Le psoriasis atteint ainsi ce que l'on appelle les «sommets» contrairement au «psoriasis inversé» (ou psoriasis des plis) qui atteint le creux des coudes, les aisselles, les aines, le pli fessier, le pli sous les seins... et qui est une forme exceptionnelle.

Les complications possibles

- Une extension généralisée sur tout le corps (y compris la tête et le visage) du psoriasis. C'est le psoriasis érythrodermique.
- Des fissures ou des crevasses douloureuses.
- Des surinfections des lésions (psoriasis pustuleux).
- Le rhumatisme psoriasique, qui est un rhumatisme chronique déformant et très invalidant, touche environ 5 % des psoriasis. On en décrit deux formes : la forme périphérique, très proche de la polyarthrite rhumatoïde, qui atteint préférentiellement les articulations distales des doigts, et la forme axiale, atteignant la colonne vertébrale et qui est très proche de la pelvispondylite. Les personnes touchées sont souvent porteuses du HLA B27.
- À signaler que le psoriasis induit également un risque accru de maladies cardiovasculaires (infarctus, artérite, accident vasculaire cérébral), de syndrome métabolique et de stéatose hépatique.

●●● capsicum... ainsi que les huiles d'avocat, de noix de cajou et de Calophyllum.

► L'aromathérapie

Un mélange d'huiles essentielles de camomille, bergamote, géranium, lavande, mélaleuque... peut être appliqué sur le psoriasis du cuir chevelu (2 gouttes du mélange mélangées au shampoing).

► La lécithine marine

La lécithine marine régénère les phospholipides des membranes des cellules cutanées enflammées. La phosphatidylcholine de son côté, protège les phospholipides membranaires et reconstitue l'acétylcholine, un neurotransmetteur souvent déficient sur ce terrain stressé. Œmine Psoriacalm un produit très intéressant, constitué de DHA et de phospholipides riches en phosphatidyl choline. Ce produit permet de bonnes régressions des psoriasis comme l'attestent plusieurs études. Posologie : 3 gélules matin et soir pendant deux mois, puis la dose sera progressivement diminuée.

► Le silicium organique

Loïc Le Ribault, inventeur du silicium organique, aurait guéri son psoriasis aux mains lorsqu'il a manipulé le silicium au cours de ses expérimentations. En interne comme en externe (pommade), une cure de G5 est recommandée.

► Le traitement du Dr Tubéry

Ce traitement permettrait la régression des lésions souvent de longue durée. Il est composé de DPG (primeverosyl genkwanine) et Selonganine en shampoing, associé au Daphoside s'il existe un contexte immuno-allergique.

► La micro-immunothérapie

L'activation des lymphocytes T et des cytokines qu'ils sécrètent provoquent la survenue et la persistance des plaques de psoriasis. La micro-immunothérapie apporte des solutions pour limiter ces troubles immunitaires.

► Les Sérocytol

Ce sont des immunoglobulines actives sur certains tissus qu'elles vont ainsi moduler. Les Sérocytol Malpighien, SRE, Neurovasculaire sont le plus souvent indiqués. Mais il peut être utile de choisir selon les cas, l'Hépto-vasculo-rectal ou le Diencéphale.

► La méthode Gesret

Cette méthode est fondée sur l'existence de problèmes ostéoarticulaires qui seraient à l'origine d'une « mal-information » du cerveau. Celui-ci réagit alors de manière inadéquate, induisant la maladie. Le traitement consiste en un remplacement ostéoarticulaire... Une thérapie qui devrait être effectuée en première intention. Ce ne serait qu'en cas d'échec, qu'un recours aux médicaments serait réalisé. Jacques R. Gesret propose par ailleurs une formule associant plusieurs teintures mères dans une pommade à appliquer sur les plaques de psoriasis :

TM Paeonia officinalis	9,0 g
TM Ruscus aculeatus	9,0 g
TM Cupressus semp.	9,0 g
TM Capsella burs. past.	9,0 g
onguent PM III	qsp 100 g

► L'EFT

La technique de libération émotionnelle a permis d'obtenir des résultats notables sur le psoriasis et l'état de stress qui est lié.

► L'acupuncture

Elle est efficace pour soulager et pour réduire les plaques de psoriasis.

► Les autres produits :

- la boisson eubiotique Vilac plus.
- l'Ecomer (à base d'huile de foie de requin).
- le Gingko biloba de Beljanski.

UNE PISTE POUR LE FUTUR ?

On soupçonne aujourd'hui la possible implication d'une candidose chronique dans le psoriasis. Cela changerait radicalement l'orientation des traitements (prise d'extrait de pépins de pamplemousse, bicarbonate de soude). ●

VOIR ADRESSES P. 27

Avec Marie-Christine Reculard

Nathalie Lefèvre a testé le chant holistique

Marie-Christine Reculard a navigué dans le monde du show-business pendant une quinzaine d'années, notamment en tant que choriste de Claude François. Elle étudie le chant pendant sept ans, travaille avec plusieurs compositeurs, écrit ses textes de chansons qu'elle interprète sur différentes scènes. Après la naissance de sa fille, elle souhaite changer de vie et fait la rencontre de Marc-Alain Descamps, professeur de yoga. Elle pratique cette discipline pendant près de seize ans. En décembre 1982, Marie-Christine commence à enseigner le yoga et, au même moment, monte un cours de chant. Elle finit par allier les deux, avec l'intuition que les approches sont totalement complémentaires. Elle ne

s'attend pas à avoir une telle révélation. En effet, elle prend immédiatement conscience avec ses élèves que la voix peut traduire le vécu d'une personne, et que cette voix peut aussi devenir un outil thérapeutique. Les années suivantes, elle développe sa technique qu'elle nomme « chant holistique » et constate des changements chez ses clients sur tous les plans : santé, vie affective, vie professionnelle, etc. Tester le chant holistique, c'est faire l'expérience de sa propre voix, et de se mettre à son écoute pour comprendre ce qu'elle a à nous révéler. Après quelques postures de yoga, un exercice de relaxation et de visualisation, Marie Christine se met au piano et me demande de chanter des notes, tout

en m'invitant à visualiser les différents centres énergétiques dans mon corps, appelés également chakras. Elle y associe des couleurs, correspondant à la même longueur d'onde que la note qu'elle joue. Les résultats sont surprenants car je sens immédiatement les tensions se défaire et l'énergie circuler. Après la séance, elle me révèle ce que ma voix exprime. En effet, cela correspond parfaitement à ce que je vis en ce moment dans ma vie personnelle et professionnelle. Les jours qui suivent, je me sens dynamique et surtout plus positive que jamais. C'est une technique à tester absolument, que vous soyez simplement curieux ou en réelles difficultés.



*Pour ceux qui ne peuvent voir la vidéo dans ce PDF, cliquez sur ce lien : <http://youtu.be/4ZfSZHyRB9s>

Dépression, anxiété, obésité

le rôle clef de la sérotonine

En France, la consommation d'antidépresseurs a été multipliée par sept en vingt ans. Parmi les plus en vogue, ceux que l'on appelle les IRS (Inhibiteurs de la recapture de la sérotonine) dont la fonction est d'éviter la pénurie de cette substance essentielle à l'échange d'informations entre les cellules nerveuses. La médecine naturelle raisonne autrement. Elle a découvert dans la graine d'une plante africaine, le *Griffonia simplicifolia* – un précurseur de la sérotonine – le 5-HTP (5 hydroxy-tryptophane).

Le rôle fondamental de la sérotonine

Pour comprendre la fonction de la sérotonine, voici quelques éléments de biologie :

La plupart des cellules vivantes sont rondes – comme un œuf au plat – avec le jaune au centre qui est le noyau.

Du noyau des cellules nerveuses appelées neurones, partent des dendrites un peu comme des tentacules qui atteignent d'autres cellules voisines. Notre cerveau par exemple est un ensemble de neurones connectés entre eux par ce système.

Les dendrites, semblables à des bras, permettent la communication entre les différents neurones.

Les neurones ne sont pas soudés entre eux. Chacun est séparé de son voisin par un espace très mince. Ils se touchent un peu comme à la manière d'une poignée de mains. Cette dernière partie appelée synapse fait communiquer entre elles les cellules nerveuses en transmettant des messages grâce à des molécules chimiques : les neuromédiateurs. Parmi ceux-ci, la sérotonine est la plus importante.

La sérotonine agit à l'image d'un pont entre deux cellules. Un peu à la manière d'un messenger, elle prévient et ordonne au cerveau par exemple de retirer la main d'une casserole trop chaude. Mais surtout elle participe à la régulation dans l'organisme de multiples fonctions indispensables : l'humeur, la satiété, le seuil de douleur, et a un rôle majeur dans le sommeil.

À chaque respiration que nous prenons, chaque pensée que nous avons,

chaque muscle que nous contractons, nos cellules nerveuses envoient des signaux électriques et chimiques à notre système nerveux si complexe. Sans sérotonine, on imagine aisément que les êtres humains ne pourraient pas vivre...

D'après le chercheur Ronald F. Bore de l'université du Missouri, la sérotonine est le neuromédiateur des années 2000. Il écrit que la « sérotonine est la substance la plus impliquée dans l'étiologie et le traitement de divers désordres, particulièrement ceux du système nerveux central, incluant l'anxiété, la dépression, les troubles obsessionnels compulsifs (T.O.C), la schizophrénie, les crises de panique, l'obésité (avec certitude), la souffrance, les crises hypertensives ainsi que certains troubles vasculaires, la migraine, et la nausée ».

Sérotonine et dépression

Une intéressante étude a été conduite à l'université Mc Gill à Montréal au Canada dont le protocole consistait à nourrir des « cobayes » volontaires avec un mélange de tous les acides aminés essentiels, excepté en tryptophane (c'est à partir du tryptophane qu'est fabriquée la sérotonine).

Ce type d'alimentation oblige l'organisme à utiliser des protéines, et tant qu'il a besoin de tryptophane, il le déluge dans le sang ou ailleurs dans les tissus de l'organisme.

En l'espace de 5 heures, la quantité de tryptophane des sujets étudiés avait chuté de 80 %. Les chercheurs ont alors noté une baisse significative du niveau de sérotonine.

Les scientifiques ont mis en évidence

que, dans de nombreux cas et particulièrement chez les personnes ayant des antécédents d'épisodes dépressifs, qu'un véritable changement négatif de l'humeur s'opérait.

Il existe donc une corrélation entre l'humeur et le faible niveau de sérotonine, et également entre des taux faibles de tryptophane et la dépression. D'ailleurs les antidépresseurs actuels tels que Prozac, Zoloft, Deroxat... sont appelés « Inhibiteurs de la recapture de la sérotonine » (IRS) car ils économisent la sérotonine et gèrent ainsi la pénurie ! Mais hélas pas les effets secondaires.

Douleurs et migraines

Chez les migraineux, les crises débutent souvent lorsque les taux sanguins de sérotonine baissent significativement. Plusieurs tests ont d'ailleurs montré que les drogues qui faisaient baisser le taux de sérotonine induisaient une souffrance migraineuse. En augmentant les taux de sérotonine dans le système nerveux central, les scientifiques ont démontré que l'on pouvait augmenter le seuil de tolérance à la douleur, diminuant ainsi la souffrance et sa perception.

Un autre élément important que les chercheurs ont mis en évidence est le fait que certains médecins prescrivent quelquefois des antidépresseurs dans l'indication de douleurs chroniques parce que ces derniers augmentent le taux de sérotonine au niveau du système nerveux central, soulageant ainsi la douleur chez certains patients ; c'est un traitement supplémentaire dans l'arsenal thérapeutique du traitement de la douleur chronique. Très certainement une grande part des

thérapies nouvelles dans ce domaine sera issue de la recherche sur la sérotonine.

Cette zone de recherche est, aujourd'hui, en plein développement et semble promise à un bel avenir, car le soulagement à long terme de la douleur reste une bataille importante pour la médecine. Et la sérotonine jouera incontestablement un rôle capital dans ce domaine.

Sérotonine et surpoids

L'idée que la sérotonine peut affecter l'appétit date d'à peine 25 ans. Actuellement, une théorie solidement étayée émerge de plusieurs programmes de recherche qui laisse à penser que lorsque le cerveau concentre plus de sérotonine au niveau de l'hypothalamus, la zone qui régule la satiété et la faim, la satiété augmente et l'on mange moins. Lorsque l'on augmente le taux de sérotonine dans l'organisme, la sensation de faim diminue et donne l'agréable sentiment d'être rassasié.

En ce qui concerne la régulation de la satiété, la sérotonine est fortement impliquée dans ce processus (c'est-à-dire le fait de diminuer la sensation de faim pour diminuer les apports caloriques). Un exemple concret et frappant pour illustrer ces propos c'est la commercialisation, il y a quelques années, de deux médicaments très efficaces pour réduire la sensation de faim (Isomeride, Sibutral) dans la lutte contre l'obésité. Ils sont aujourd'hui retirés du marché à cause des effets secondaires dus à leurs molécules chimiques très nocives. Leur mode d'action principal était d'augmenter les taux de sérotonine et de noradrénaline, un autre neuromédiateur, au niveau du système nerveux.

Sérotonine et sommeil

Le sommeil, ainsi que sa qualité sont largement fonction de la production de

La sérotonine est active sur:

- L'anxiété, l'asthénie.
- La perte d'intérêt, le manque d'énergie.
- Les troubles digestifs : diarrhées, gaz intestinaux, météorisme.
- L'endormissement difficile, les insomnies.
- Les états semi-dépressifs, notamment aux changements de saisons.
- Le sentiment d'inutilité, le manque d'assurance en soi.
- Le mal-être, la léthargie, la sensation d'épuisement.
- Les comportements agressifs, notamment en période des règles.
- Les maux de tête à répétition, les douleurs diffuses.
- Le comportement boulimique face à la nourriture et le sentiment de culpabilité qui en résulte.

mélatonine. Cette hormone, qui règle les cycles de sommeil et de veille et qui est sécrétée au cours de la nuit au niveau de la glande pinéale, est produite à partir de la sérotonine qui, elle, est active pendant les périodes d'éveil et prépare le sommeil. Ainsi, un faible taux de sérotonine rend le sommeil plus difficile.

Le 5-htp : un précurseur de la sérotonine

Alors ne pourrait-on pas remédier à tous ces maux en prenant par exemple une gélule de sérotonine ?

Hélas non ! Car la sérotonine est détruite au niveau de l'estomac par les sucs gastriques et ne peut pas parvenir jusqu'au système nerveux.

Par contre, on peut utiliser une substance, le 5-htp qui en est le précurseur (la sérotonine étant le 5-ht).

La graine de *Griffonia simplicifolia* : du 5-htp 100 % naturel

Les graines d'une plante que l'on trouve en Afrique – le *Griffonia simplicifolia* – contiennent, à l'état naturel environ 10 %

de 5-htp. Là où la chimie propose d'économiser la sérotonine déjà présente dans l'organisme, la présence de son principal précurseur dans la graine de griffonia permet d'en assurer un réapprovisionnement régulier, immédiatement utilisable par l'organisme.

Il y a ainsi renouvellement de l'apport, mécanisme sans turbulences et plus conforme à la notion d'équilibre ou de rééquilibrage, principe majeur de la médecine holistique.

Mode d'emploi

Il est conseillé d'utiliser la griffonia à l'état naturel car le 5-htp est fragile et il est préférable de ne pas prendre d'extraits ni d'autres formes altérées par le chauffage ou l'utilisation de solvants.

La prise de vitamine B6 lui confère une efficacité plus grande par un effet de synergie.

● La posologie usuelle varie en fonction de l'indication : 2 à 6 gélules de 400 mg de poudre de graines de griffonia par jour.

● Pour les troubles digestifs : 1 gélule avant les repas. ● **Dr Patrick Bauplé**

[VOIR ADRESSES P. 27](#)

Vous recherchez un thérapeute ?

annuaire-therapeutes.com

20 000 thérapeutes référencés



Jacques Gesret, a mis au point une méthode qui permet de traiter des pathologies comme l'asthme, les allergies ou l'eczéma en agissant sur certaines anomalies articulaires mal interprétées par l'organisme. Des centaines de praticiens l'emploient aujourd'hui dans une vingtaine de pays.

“ L'asthme a une cause ostéoarticulaire ”

Alternative Santé Qu'est-ce qui vous a poussé à vous intéresser au traitement de l'asthme, alors que vous n'étiez ni médecin ni thérapeute ?

Jacques Gesret Une erreur dans la délivrance d'un médicament, précédée d'une erreur d'un médecin soi-disant spécialiste de l'asthme, a coûté la vie à mon fils Frank, le jour anniversaire de ses 10 ans. J'ai tellement été floué dans cette affaire, par les experts, par la justice, par les médecins, que je n'ai jamais pu faire mon deuil correctement. C'est cela, tout simplement, qui m'a poussé à faire des recherches sur cette maladie.

A.S. Comment en êtes-vous arrivé à conclure qu'un asthme provenait d'un simple problème ostéopathique ?

J.G. Le terme « ostéopathique » est inapproprié. Mes techniques n'ont strictement rien à voir avec l'ostéopathie, sinon tous les ostéopathes sauraient traiter les pathologies du système immunitaire comme le font tous mes praticiens.

Je ne suis pas arrivé tout de suite sur les problèmes ostéoarticulaires. J'ai commencé par découvrir des anomalies dans les sensations perçues et les réflexes cutanés qui existaient dans des zones toujours identiques, chez les asthmatiques. J'utilisais à

l'époque, en tant qu'acupuncteur, l'instrument traditionnel chinois appelé « fleur de prunier », petit martelet garni de sept aiguilles servant à percuter la peau dans la zone des points d'acupuncture ; technique utilisée dans les temps anciens pour traiter les enfants « dont les points n'étaient pas mûrs ».

Je me suis rendu compte que la percussion de certaines zones donnait une sensation très désagréable de brûlure, alors que dans les zones normales, la sensation de piqure était perçue correctement. Ces zones donnent une cartographie cutanée, commune chez tous les asthmatiques, les porteurs d'eczéma, les allergiques, les porteurs de psoriasis et de maladies dites « auto-immunes ». Chacune de ces maladies a une cartographie différente, mais tous les malades atteints d'une même affection ont la même cartographie.

Le travail de percussion de ces zones, assez pénible à supporter pour les patients, donnait en quelques séances la disparition des symptômes, mais ils revenaient au bout de quelques mois, voire d'une année. Il n'y avait pas guérison.

J'ai fini par comprendre le pourquoi de ces anomalies et par trouver leur source : des anomalies de fonctionnement articulaire qui émettaient des messages « anormaux » de type

nociceptifs et qui étaient perçues à tort par le système central comme provenant d'une autre source. Par exemple, un message nociceptif provoqué par une subluxation chondrocostale de la deuxième ou troisième côte, d'un côté de la colonne vertébrale, est perçu par le système central comme un corps étranger dans la bronche.

A.S. Par quel mécanisme un déplacement ostéoarticulaire, peut-il induire un asthme ?

J.G. La perception d'un corps étranger dans une bronche déclenche les réactions normales : la toux, puis le mucus pour tenter de l'évacuer – sans succès. Le dernier système défensif, dans la mesure où la toux provoque de plus en plus de messages nociceptifs – faisant croire que le corps étranger devient dangereux – déclenche le spasme bronchique afin d'éviter qu'il ne provoque des dégâts plus importants. Nous avons là, tout simplement le mécanisme de l'asthme. La réduction des subluxations chondrocostales fait disparaître la maladie très rapidement. En moyenne il faut trois séances pour équilibrer parfaitement une personne et que ce résultat soit stable dans le temps. Bien entendu, il faut ensuite adopter une hygiène posturale.



A.S. Vous avez découvert des points dont le massage provoque la crise alors que d'autres font l'inverse. Comment cela fonctionne-t-il ?

J.G. Très simplement ! Si j'avance qu'une articulation chondrocostale subluxée (à droite) génère des messages nociceptifs qui sont perçus par le système central comme la présence d'un corps étranger dans la bronche, entraînant les réactions de la crise, je le prouve en appuyant rythmiquement sur celle-ci pour provoquer des messages importants. La crise est là dans les quelques secondes qui suivent. La démonstration a été faite à l'Institut d'hygiène de Mons, devant un public de kinés, médecins et spécialistes de l'asthme, dans le cadre d'une formation continue professionnelle qui avait été financée par AstraZeneca.

Le point d'arrêt de la crise, situé sur la ligne axillaire gauche, est en fait une lipodystrophie réflexe qui vient « enrober » le rameau perforant latéral du nerf intercostal et qui est très sensible sinon douloureuse au toucher. Le fait de masser cette petite masse graisseuse déclenche une douleur parfaitement localisable par le système central et couvre le précédent message qui était localisé à tort dans la bronche faisant cesser immédiatement la

crise par la disparition du corps étranger « fantôme ». Parce que les deux messages sont sur le même étage intercostal et que le corps ne peut gérer qu'un seul réflexe à la fois.

A.S. Ce sont toujours les mêmes endroits qui sont la cause des mêmes pathologies ?

J.G. Oui, je l'ai systématiquement constaté et utilisé depuis 1987.

A.S. D'après vous, d'autres maladies pourraient-elles bénéficier de ce genre de traitement ?

J.G. Oui, nous traitons avec succès bien d'autres pathologies, notamment la sclérose en plaques avec Sophie Ekande, qui est une de mes praticiennes, venue de la recherche scientifique, licenciée en immunovirologie et ayant travaillé sur la sclérose en plaques dans le laboratoire de Pierre Talbot, à Montréal. Nous préparons une publication sur cette pathologie. Parce que j'ai obtenu, mes praticiens également, d'excellents résultats si nous intervenons sur la première poussée. Mes cas les plus anciens, qui avaient été suivis par un neurologue, remontent à 1987. Les cas de sclérose en plaques présentent exactement les mêmes déséquilibres que les cas de psoriasis. Toutes les lésions

Jacques Gesret, 68 ans, vient du monde de la recherche en technologie et en chimie. Il a étudié l'acupuncture, la neurophysiologie, les manipulations ostéoarticulaires et a ainsi découvert des anomalies qui lui permettent de traiter avec un succès grandissant, les asthmes, les allergies, mais aussi le psoriasis et même la sclérose en plaques prise lors de sa première manifestation.

sont à gauche. Le point commun entre ces deux pathologies est la kératine. Dans le cas du psoriasis, le système immunitaire produit des abcès secs qui font éclater les couches de kératine dont les noyaux des kératinocytes sont toujours présents, provoquant la desquamation ; dans le cas de la sclérose en plaques, le système immunitaire s'attaque (principalement dans la zone inflammatoire L5/S1) à l'enveloppe de neurokératine qui protège la myéline. Comme me l'a dit Pierre Talbot : j'ai découvert la porte d'entrée que tous cherchent sans la trouver. Malheureusement personne ne veut de ce travail, pas plus que du reste d'ailleurs, car il donne la possibilité de traiter les causes des pathologies et non leurs effets.

A.S. Comment peut-on se former à la méthode Gesret ?

J.G. De façon très simple ! Je recommande de commencer par prendre connaissance de mes travaux publiés dans deux livres et de voir la plus grande partie des mouvements, très détaillés, dans un diaporama qui se trouve dans un CD-ROM. Ensuite, il faut être médecin, kinésithérapeute, ostéopathe, installé et suivre une formation de trois jours en groupe, suivie de deux jours supplémentaires au cabinet du praticien sur des patients porteurs de pathologies du système immunitaire (non contaminantes) pour travailler sur des cas réels.

Mes techniques sont très simples à apprendre, elles se résument à un ensemble de mouvements qui sont enchaînés dans un « kata » qui commence aux pieds et se termine à la tête.

J'ai ainsi formé, au Maroc, des généralistes qui n'avaient jamais effectué une seule manipulation de leur vie. Trois jours plus tard, ils savaient traiter des asthmatiques. En revanche, il est nécessaire de faire annuellement une mise à niveau dans une réunion entre praticiens, pour pouvoir progresser et obtenir la meilleure maîtrise possible de mes techniques. ●

Propos recueillis par le Dr Luc Bodin

Mangez vivant et épargnez vos enzymes

Manger vivant, c'est consommer ses aliments dans leur état naturel. Grâce à une cuisine à base d'aliments vivants, le potentiel énergétique et la synergie des ingrédients, leur équilibre en vitamines, sels minéraux ainsi que leurs facteurs enzymatiques sont assimilables dans les meilleures conditions.

De toutes les espèces qui peuplent la terre, seule l'espèce humaine cuit et transforme ses aliments. Avant la découverte du feu, on mangeait cru. Puis on a commencé à faire cuire sa nourriture et à manger de la viande. Aujourd'hui, l'alimentation «vivante» revient en force. Déjà en 1928, le physicien Max Gerson avait reconnu le pouvoir régénérant des aliments vivants et leur effet positif global sur la régulation du pH sanguin. Un engouement qui n'est pas comme d'aucuns pourraient le croire réservé à une secte ou à un petit groupe d'hurluberlus. Le plus grand nombre commence en effet à compren-

dre que seule une nutrition vivante peut apporter la santé parfaite. Et se nourrir de vivant, c'est réveiller ses papilles gustatives à tout ce qui n'a pas été transformé, ni altéré par la chaleur ou le froid. C'est se nourrir de fruits, légumes, noix, germinations, céréales et grains. En oubliant tout ce qui est cuit, congelé ou pasteurisé.

Les aliments vivants, un réservoir d'enzymes

Les enzymes sont essentielles à la vie.



Toutes les fonctions du corps sont accomplies grâce aux enzymes. Sans elles, il ne pourrait y avoir de vie organique. Une enzyme est une structure à base d'acides aminés d'une énergie très grande permettant ou accélérant les réactions chimiques métaboliques. Il en

Les aliments vivants, une arme contre...

Le cancer. La cuisson grève notre potentiel enzymatique. Or les enzymes renforcent les mécanismes de défense du corps en diminuant la virulence des cellules cancéreuses. Aussi, la cuisson produit des radicaux libres. Ces radicaux libres auxquels il manque un électron vont chercher à «voler» l'électron manquant à des molécules, d'ADN entre autres. Or une cellule dont l'ADN est altéré peut muter et se reproduire de manière désordonnée, hors de tout contrôle. C'est ce qu'on appelle un cancer. Des chercheurs de la faculté de médecine de l'université John Hopkins (Baltimore, Maryland)

ont prouvé que les éléments phytochimiques présents dans les légumes et les fruits vivants retardent l'apparition et le développement du cancer. Ainsi le brocoli contient de l'isothiocyanate phénéthylrique qui empêche les carcinogènes d'adhérer à l'ADN et de l'indol 3-carbinol qui permet à l'œstrogène de se transformer en un métabolite inoffensif plutôt que de déclencher un cancer du sein. Le chou recèle une forte concentration d'oltipraz qui augmente le nombre d'enzymes protectrices contre le cancer et de la brassinine capable de protéger contre les cancers mammaires et cutanés. L'ail et

l'oignon stimulent des enzymes capables de neutraliser les agents déclencheurs de cancer. Le piment rouge contient de la capsaïcine qui empêche les molécules toxiques comme celles de la fumée de cigarette de s'attacher à l'ADN. Les agrumes sont bourrés de flavonoïdes qui empêchent les hormones cancérogènes de s'accrocher aux cellules. Les tomates, les poivrons, les ananas, les fraises sont riches en substances qui bloquent la formation de composés reliés aux cancers de l'estomac, du foie et de la vésicule biliaire.
L'infarctus du myocarde. L'accumulation de cholestérol

sur les parois internes des artères et des veines peut provoquer l'infarctus du myocarde. Cette plaque peut disparaître sous l'influence d'un régime à base d'aliments vivants.

L'arthrite. Un régime d'aliments vivants peut prévenir et soulager l'arthrite de plusieurs façons. En réduisant l'apport de protéines, il protège contre la déminéralisation et les attaques de radicaux libres.

L'obésité. Dans l'alimentation crue, on retrouve une enzyme, la lipase, capable de fractionner les dépôts de gras saturé et de faciliter ainsi leur élimination.

existe trois catégories :

- les enzymes digestives produites par l'organisme et dont le rôle est de digérer les aliments,
- les enzymes métaboliques produites aussi par le corps et permettant toutes les fonctions,
- et enfin, les enzymes alimentaires présentes dans la nourriture et nécessaires à la digestion.

Quand on mange un aliment cru, on mange un aliment rempli d'enzymes vivantes nécessaires à son autodigestion. Ainsi, on n'a pas besoin de fournir des efforts supplémentaires et d'hypothéquer ses propres enzymes pour digérer un aliment vivant car il est déjà pourvu de ses propres enzymes.

Or, moins nous utilisons nos réserves enzymatiques internes, plus notre énergie peut être canalisée là où elle est vraiment nécessaire. En effet, lorsque nous mangeons des aliments cuits, chauffés ou pasteurisés, les enzymes qu'ils contiennent, très sensibles à la chaleur, sont détruites. De plus, la cuisson détruit non seulement les enzymes mais une bonne partie de leurs vitamines aussi. Nous devons alors compter sur notre propre métabolisme pour produire les enzymes nécessaires à la digestion et à l'assimilation des nutriments.

Or une surproduction d'enzymes digestives surtaxe notre potentiel de production d'enzymes métaboliques. Ces enzymes se comparent à une petite armée spécialisée qui active et dirige des processus biologiques comme la digestion, l'impulsion nerveuse, la désintoxication, le système immunitaire, la réparation et la guérison du corps et un peu plus loin elle est essentielle aussi pour goûter, penser, respirer et même rêver.

Résultat : nous gaspillons nos propres enzymes chaque fois que nous mangeons des aliments cuits. C'est une des raisons pour lesquelles les gens souffrent de troubles de santé tels l'hypoglycémie, le diabète, l'obésité et de maladies dégénératives telles que le cancer, l'arthrite, l'artériosclérose, l'ostéoporose, le lupus ou la fibromyalgie.

Notre durée de vie dépend de notre potentiel enzymatique

Après avoir mangé des aliments cuits, on se sent fatigué et paresseux. Le pancréas,

entre autres, doit travailler plus fort et il a été observé que chez les mangeurs d'aliments cuits, cette glande productrice d'enzymes digestives est souvent hypertrophiée.

On a aussi constaté que la durée de la vie était directement proportionnelle au potentiel enzymatique, c'est-à-dire aux réserves d'enzymes de l'organisme. Selon plusieurs chercheurs dont le Dr Edward Howell, précurseur américain de la recherche sur les enzymes alimentaires qui souligne dans plusieurs de ses parutions la corrélation entre notre potentiel et notre réserve enzymatique d'une part et notre vitalité, notre état de santé et notre longévité d'autre part, l'idéal est de consommer des aliments crus et vivants. Des produits frais, des jeunes pousses, faire germer des céréales, des légumineuses et des légumes. Car la germination est un processus de croissance pendant lequel les enzymes sont à l'œuvre et les nutriments se développent. D'où le terme d'aliment vivant qui contient une grande quantité de nutriments bio-actifs, d'enzymes, de phytonutriments, d'eau de qualité et d'énergie.

À défaut d'une alimentation exclusivement vivante, il faut ajouter à notre régime une bonne combinaison d'enzymes alimentaires.

Un régime détoxinant et détoxiquant

Une des caractéristiques majeures de l'alimentation vivante, c'est son pouvoir détoxinant et détoxiquant. Il faut bien faire le distinguo entre l'intoxication qui résulte d'une accumulation de toxines dans notre organisme et l'intoxication qui est le fruit de l'invasion de produits toxiques.

Notre organisme est préparé à éliminer un certain nombre de toxines, par l'intermédiaire des organes émonctoires que sont le foie, les poumons, les reins, la peau et les intestins. La majorité des toxines est générée par notre activité métabolique digestive. Les problèmes surgissent lorsque, submergé de toxines, notre organisme devient incapable de les éliminer toutes. Survient alors un état d'intoxication, souvent causé soit par une suralimentation déséquilibrée, dont les résidus mal digérés pourrissent sur place et créent un environnement toxique, soit par l'ingestion d'aliments



«Alimentation vivante pour une santé optimale»

Brian R. Clement et Theresa Foy DiGeronimo

Les aliments vivants, frais, en clair biologiques, ni cuits ni transformés, fournissent à l'organisme tout ce dont il a besoin pour être en forme, notamment l'oxygène et les enzymes qui font défaut aux aliments transformés, aux produits laitiers et aux viandes. Les auteurs, pionniers aux États-Unis dans le domaine de l'alimentation naturelle et de l'autoguérison, expliquent dans cet ouvrage document pourquoi ces aliments sont si importants pour notre santé. Ils proposent un programme efficace pour chasser les toxines et se remettre en forme. Et pour nous permettre de gérer en douceur une transition harmonieuse vers une alimentation à base d'aliments vivants, ils nous expliquent comment faire germer nous-mêmes des graines et comment les cultiver. Pour nous aider à les cuisiner, ils ont compulsé à notre attention une centaine de recettes, du hors-d'œuvre au dessert en passant par le potage, le pain et la salade. À tester au plus vite.

Éd. Publistar, Collection Santé

Aliment vivant contre aliment mort

Il existe quatre types d'aliments :

- **Les aliments biogéniques** qui engendrent la vie comme les graines germées crues.
- **Les aliments bioactifs** qui stimulent la vie comme les fruits crus.
- **Les aliments biostatiques** qui maintiennent la vie comme les spaghetti.

- **Les aliments biocidiques** qui détruisent la vie comme le sucre blanc.

Les aliments biogéniques et bioactifs donc vivants sont les plus nourrissants et les plus énergisants. Ils se digèrent facilement. Alors que les aliments biostatiques et biocidiques qui sont des aliments dévitalisés, « morts »,

nous soutirent nos éléments et nos énergies. Ils sont difficiles à digérer, incomplets, toxiques et à l'origine de diverses maladies. C'est le cas des aliments cuits, mais aussi des aliments raffinés et de ceux cultivés dans un sol dévitalisé, traité aux engrais et aux pesticides artificiels. Tous nos aliments devraient être issus de la nature

sauvage ou de l'agriculture biologique et n'être modifiés ni génétiquement ni autrement. En effet, plus nous ingérons des aliments dévitalisés, plus notre terrain biologique s'affaiblit face aux agressions extérieures et plus nous mangeons vivant, plus notre terrain devient équilibré et résistant aux microbes et aux parasites.

dévitalisés, transformés, raffinés, dont les calories vides et l'indigence nutritionnelle induisent des comportements alimentaires pathologiques et soit enfin par un stress qui déstabilise l'ensemble de nos systèmes.

Pour ce qui concerne l'intoxication, elle est la résultante de l'agression de notre organisme par des produits toxiques. Ces toxiques sont issus d'un environnement pollué qui contamine les aliments (eau, terre, air). Nous en aspergeons les cultures (pesticides, insecticides, engrais chimiques) et en nourrissons les animaux que nous consommons (antibiotiques, hormones). Ce sont aussi les molécules et produits chimiques que nous ingérons (médicaments, agents conservateurs, colorants) ou que nous respirons (tabac, gaz d'échappement).

Ce constat posé, l'adoption d'une alimentation vivante peut contribuer fortement à prévenir les conséquences d'une intoxication ou d'une intoxication prolongées.

Alimentation vivante, mode d'emploi

Pour corriger un problème de santé sérieux, il serait judicieux d'adopter au départ un régime vivant à 100 % avec pas plus de 15 % de fruits. Mais si vous êtes en bonne santé, il n'est pas nuisible de consommer, dans une proportion de 25 % en poids, des aliments cuits minutieusement choisis tels que des pâtes à base de farine complète, des fèves, des céréales, des légumes cuits à la vapeur. L'important est de bannir les aliments vides ou transformés que les Américains appellent « junk food ».

Évitez les fruits cueillis trop tôt. Près de 10 % de votre alimentation devra provenir de graines (lin, citrouille, sésame, tournesol), de légumineuses (azuki, pois chiches, lentilles, pacanes...), de céréales à grains entiers (amarante, riz basmati, millet, seigle, sarrasin, quinoa,

épeautre), de fruits à écale (amandes, noix de coco vertes, noix de Grenoble).

Pensez aux légumes de mer comme le varech, la dulse, l'aramé, le nori, le wakamé que vous pourrez saupoudrer sur vos aliments.

Assurez-vous surtout que les fruits et légumes sont de culture biologique car ainsi ils n'auront été ni irradiés, ni traités aux engrais chimiques, aux herbicides, ou aux fongicides.

Certes, au début vous pourrez ressentir des symptômes désagréables, tels une flatulence accrue, des éruptions cutanées, une plus grande soif, des maux de tête, de la constipation, de l'insomnie, de la nervosité, de la fatigue ou une langue pâteuse, mais c'est le signe que votre corps est en train de nettoyer la saleté accumulée.

Et rien ne vous empêche de consommer dans une faible proportion, des aliments déshydratés. En effet, la déshydratation est un moyen terme entre les aliments cuits et les aliments crus. Et le séchage au moyen de déshydrateurs, bien que certaines vitamines et enzymes soient sacrifiées, est encore de loin préférable à la cuisson des aliments.

Pour faire vos premiers pas dans la cuisine crue nous vous proposons une recette en trois étapes – Spaghetti de courgettes à la sauce napolitaine et à la béchamel de cajou – concoctée par Marie-Sophie L. et auxquelles vous pouvez accéder en vous rendant sur le site www.linstantcru.com
Cliquez sur les images ci-contre pour obtenir le détail des recettes.

Spaghetti de courgettes à la sauce napolitaine et à la béchamel de cajou

Étape 1

La sauce napolitaine...



Étape 2

La béchamel de cajou



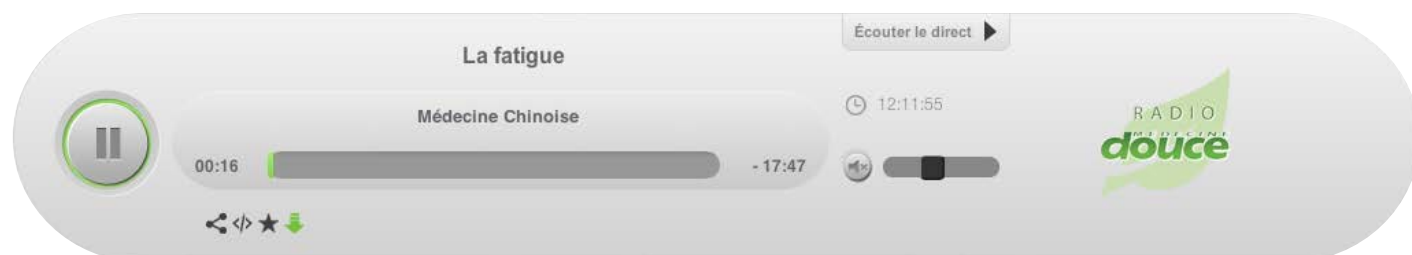
Étape 3

Les spaghetti de courgettes



La fatigue de la rentrée : comment agir avec la MTC ?

Une émission avec Jean-Louis Fraim



En médecine chinoise, la vitalité, le dynamisme et la force physique sont représentés par notre potentiel énergétique, également appelé « Qi ». La fatigue découle alors d'un dérèglement de cet équilibre.

Une saison épuisante

Au moment de l'hiver, les personnes se sentent plus fatiguées et amoindries. Le système immunitaire en prend alors pour son grade. En effet, il est difficile de conserver un moral au beau fixe lorsque dehors, la température avoisine les - 2 °C.

Pour les chinois, il y a deux types de fatigues : physiologique et pathologique. Elles proviennent soit d'un dérèglement organique, soit d'un dérèglement psychique. Selon eux, tout démarre par une cause globale qui peut être un vide d'énergie, un déséqui-

libre entre le yin et le yang ou encore un dérèglement sanguin.

Les répercussions organiques

Si vos reins sont défectueux, ils entraîneront une baisse du système immunitaire et de la volonté. Si vous êtes en surmenage, votre cœur, votre rate et vos poumons seront touchés. On se sent alors plus triste, sans cesse tiraillé par des excès de réflexion et une difficulté d'action qui entraîne une grande fatigue. Si votre foie est surchargé, vous sentirez une colère bien plus présente que d'habitude. Si votre problème est d'ordre sanguin, cela entraîne céphalées et acouphènes. Finalement la fatigue peut entraîner beaucoup de problèmes, tout comme de gros dérèglements peuvent entraîner la fatigue. Reste à résoudre l'énigme existentielle. Qui était là en premier : la poule ou l'œuf ?

Comment agir ?

En fonction des besoins du patient, on fait appel à une des 5 branches de la médecine traditionnelle chinoise : diététique, pharmacopée, acupuncture, tuina ou encore les techniques de gymnastiques douces. L'alimentation a un rôle fondamental dans la production d'énergie, soyez donc vigilant avec ce que vous donnez à votre corps.

Les plantes sont un fabuleux moyen à la fois préventif mais également curatif de pallier ces difficultés saisonnières. Réalisez un traitement à base d'un tonifiant comme le ginseng, d'un antioxydant qui contient de la L-carnitine, du glutathion et du coenzyme Q10, d'une plante purifiante comme la chlorophylle pour aider à l'élimination, ainsi que du cuivre pour son côté anti-inflammatoire. L'idéal est de suivre ce traitement pendant trois mois avant l'hiver, s'ar-



Cellules-souches pas besoin de cultiver des embryons humains !

Les cellules-souches sont, depuis plusieurs années, l'objet de recherches actives car elles seraient capables de régénérer n'importe quel organe du corps et d'apporter une solution aux maladies dégénératives (Parkinson et Alzheimer, entre autres) mais aussi de traiter de nombreuses déficiences (cardiaques ou hépatiques). Cette voie thérapeutique prometteuse qui exploite la capacité d'auto-guérison de l'organisme, s'oriente pourtant dans une direction inquiétante puisqu'elle propose de cultiver des embryons humains pour en faire des usines à produire des cellules-souches. Une alternative moins sauvage existe pourtant, ainsi que le remède naturel qui permet de la mettre en œuvre.

De nombreuses recherches sont menées actuellement partout dans le monde pour employer, à des fins thérapeutiques, les cellules-souches. Les premières applications concrètes sont prometteuses et ouvrent des perspectives immenses sur la capacité du corps à se « réparer » lui-même. Une nouvelle médecine naturelle est peut-être sur le point de naître.

Toutefois, les recherches actuelles se sont engagées dans une voie aux perspectives effrayantes... S'appuyant sur les données traditionnelles de physiologie qui affirment que seules les cellules-souches embryonnaires (CSE) ont la capacité de régénérer n'importe quel organe du corps (ont dit qu'elles sont pluripotentes), de nombreux chercheurs travaillent sur les CSE extraites d'embryons humains vivants et obtiennent des résultats prometteurs, dans le traitement de diverses maladies dégénératives.

La récolte d'embryons humains... Inadmissible !

En dépit de ces promesses thérapeutiques, pour des problèmes d'éthique évidents, la récolte de CSE sur des embryons humains ne peut en aucun cas être validée par ceux qui respectent la vie. Mais une autre perspective apparaît, car des recherches récentes semblent démontrer que les cellules-souches adultes produites par la moelle osseuse possèdent des propriétés pluripotentes quasi identiques aux CSE, offrant une alternative salubre.

Presque chaque tissu du corps humain possède des cellules-souches considérées pluripotentes. Parmi ces cellules-souches on retrouve les cellules-souches de la moelle osseuse (CSMO) qui se caractérisent par leur abondance et leur rôle continu, tout au long de la vie d'un individu, alors que les autres réservoirs de cellules-souches s'épuisent avec l'âge.

Les cellules-souches de moelle osseuse : l'avenir

Jusqu'ici, les scientifiques pensaient que les CSMO ne pouvaient générer que des cellules hématopoïétiques (à l'origine des cellules sanguines) et des cellules non-hématopoïétiques capables de se différencier en cellules de type osseux (os, cartilage, ligaments). Mais des données très récentes démontrent que le corps possède un mécanisme inné de régénération, selon lequel toute blessure ou dérèglement interne serait perçu par les CSMO à distance, celles-ci quitteraient alors la moelle osseuse et utiliseraient la voie sanguine pour migrer et rejoindre le tissu affecté, dans le but de le réparer.

Plusieurs études récentes, émanant de différents groupes de chercheurs, viennent ainsi de démontrer la capacité des CSMO adultes à migrer vers un organe endommagé, à se différencier et à devenir, selon les besoins, des fibres musculaires, des cellules du muscle cardiaque, du foie, des os, et même des cellules nerveuses et cérébrales.

Encore plus intéressant, durant les

recherches, les scientifiques ont identifié des composés naturels ayant la capacité de stimuler le relâchement et la migration de CSMO deux heures après consommation.

L'algue AFA stimule la migration des cellules-souches

Après plusieurs années de travaux scientifiques, il a été récemment démontré que l'algue d'eau douce *Aphanizomenon Flos-Aquae* (AFA) contenait effectivement deux composés actifs, l'un stimulant le relâchement de cellules-souches de la moelle osseuse et l'autre, un polysaccharide qui stimule la migration des cellules-souches vers les tissus. Cet effet est observé avec une dose de 5 grammes d'AFA.

Une étude publiée récemment démontre que le seul relâchement de cellules-souches adultes chez la souris pendant quelques jours après un arrêt cardiaque provoqué est suffisant pour entraîner une guérison quasi totale après un mois. Et des travaux sont actuellement en cours pour étudier l'effet clinique de l'AFA et de ses composés actifs dans le traitement de diverses maladies dégénératives. Sans attendre ces résultats, il est possible de se procurer cette algue (dont nous avons déjà évoqué les autres qualités dans « Santé Pratique » n° 5) qui peut apporter une solution alternative aux traitements – quasi inexistantes – des maladies dégénératives et qui avec plus de 115 micro-nutriments, est sans doute l'un des aliments les plus complets de la planète. ●

● prévention

Limiter les effets secondaires des vaccins

À l'heure de la vaccination contre la grippe A (H1N1), les bruits les plus alarmants sont lancés par les instances gouvernementales favorables aux vaccins ainsi que par les opposants. Pour des raisons différentes, tous nous prédisent un avenir des plus sombres. Comment s'y retrouver ?



Quelques mesures de bon sens

Pour limiter les risques d'effets secondaires, il convient de suivre quelques conseils de bon sens :

- Faire les vaccinations obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite, plus l'hépatite virale pour le personnel soignant.
- Ne faire, en plus, que les vaccinations indispensables compte tenu de l'âge de la personne, de la vie en collectivité, de l'activité (professionnelle et loisir), des voyages. Par exemple, le tétanos est fortement conseillé chez les personnes qui jardinent...
- Préférer les vaccins unitaires aux injections contenant plusieurs vaccins incorporés. Les réactions seront moins fortes en cas de vaccins unitaires, qu'en cas de vaccins multiples dans la même injection. Le problème est que les unitaires sont de plus en plus difficiles à trouver.
- Espacer le plus possible les vaccinations les unes des autres. En cas de rappels, il faut simplement veiller à demeurer dans la limite de temps maximale requise. Cela laisse la possibilité à l'organisme de récupérer entre deux.
- Éviter les vaccins avec des adjuvants. Regarder les étiquettes. Car selon les marques, les compositions des vaccins sont différentes.
- Ne faire de vaccin que sur des personnes en bonne forme physique. C'est du bon sens, mais c'est trop souvent oublié ! De même éviter de trop se fatiguer dans les jours qui suivent une vaccination.

● Éviter les vaccins (sauf le vaccin de la grippe, pour ceux qui le veulent) en période automnale et hivernale, pendant lesquelles sévissent de nombreux virus comme ceux de la grippe et autres infections.

- Éviter aussi les périodes de forte chaleur pour les vaccinations.
- Personnellement, je conseillerais de ne faire le premier vaccin chez les nourrissons qu'à partir de l'âge de 6 mois (sauf vie en collectivité).
- Toujours respecter les contre-indications des vaccins.

Pour limiter les effets à long terme

L'homéopathie apporte une aide précieuse pour limiter les effets secondaires à long terme des vaccins. Ces remèdes peuvent être pris préventivement ou pour traiter un effet secondaire déjà survenu. Ils n'altéreront pas l'action du vaccin sur la maladie visée, mais ils minoreront les réactions négatives possibles : infections récidivantes, allergie, fibromyalgie, syndrome de Guillain-Barré...

- Tous les médecins homéopathes ont leur protocole, voici le mien :
 - La veille ou le matin de la vaccination : Thuya 9CH, 1 dose.
 - Le premier dimanche suivant la vaccination, Thuya 9CH, 1 dose.
 - Le deuxième dimanche, VAB 15CH, 1 dose.
 - Le troisième dimanche, Silicea 15CH, 1 dose.

• Le quatrième dimanche, selon la vaccination pratiquée, 1 dose, de :

- Natrum muriaticum 9CH ou Influenzinum 9CH pour le tétanos et la grippe,
- Gelsemium 9CH pour la poliomyélite,
- Mercurius solubilis 9CH ou DTTAB 9CH pour la diphtérie,
- Phosphorus 9CH pour l'hépatite,
- Nux vomica 9CH ou VAB 9CH pour le BCG,
- Lachesis 9CH ou Sulfur 9CH pour le choléra,
- Cadmium sulphuratum 9CH pour la fièvre jaune,
- Pulsatilla 9CH ou Morbillinum 9CH pour la rougeole,
- DTTAB 9CH pour la typhoïde,
- Vaccinotoxinum 9CH pour la variole.

Ces cinq doses suffisent pour une action préventive. En revanche, en cas de survenue d'effet secondaire, il est conseillé de continuer de poursuivre le traitement en alternant les doses tous les mois. Les prises seront espacées dès amélioration de l'état de la personne.

Il est possible aussi d'utiliser l'isothérapie du vaccin responsable de l'effet indésirable. Parfois même, une détoxication des adjuvants peut être nécessaire en complément. Dans ce cas, il vaut mieux alors consulter un médecin homéopathe.

Ces remèdes, très utiles, ne préviennent toutefois pas des risques graves, comme la sclérose en plaques ou autres maladies dégénératives qui semblent liées à la réactivation par le vaccin de gènes en état de latence chez la personne. ●



Le courrier des lecteurs

Chaque mois, Michel Dogna, le Dr Paul Dupont, Patrick Hoor, ostéopathe DO, et le Dr Thierry Schmitz répondent à votre courrier.

Posez-leur vos questions ou envoyez vos témoignages à : **Principes de Santé**
65 rue Claude-Bernard, 75005 Paris, ou par Mél. : principesdesante@santeportroyal.com.

TÉMOIGNAGE

Sauvée par des bactéries

Je fais suite à l'article sur la phagothérapie (Principes de Santé n° 57). Opérée en septembre 2000 pour un neurinome de l'acoustique stade 4, il était évident, dès mon réveil, que mon œil gauche était fortement infecté. Les médecins mettront longtemps à reconnaître qu'il s'agissait d'une infection nosocomiale. Je finis par bénéficier d'une greffe de cornée en 2002. Je revois, mais cela ne dure pas, et l'infection s'étend à mon nez (plaie ouverte, cartilages rongés) et au cuir chevelu. J'aurai en tout trois greffes de cornée, quatre greffes amniotiques, deux recouvrements conjonctivaux, des tarsorrhaphies, des bléphoragies avant de perdre mon œil gauche. J'ai contacté un infectiologue qui me mettra sous antibiothérapie permanente avec 3 grammes de Pyostacine par jour. Rien n'y a fait. Mon frère voit une émission dont le thème était la phagothérapie, avec le Dr Dublanchet. Je le contacte et il m'affirme que mon cas relève bien des soins de phagothérapie. Entre-temps, l'infection gagne et ronge mon œil droit, le seul qui me reste.

Grâce à l'association Les Phages du futur, je prépare mon voyage pour Tbilissi en Géorgie. Les soins commencent avec des phages à large spectre et perfusion de vitamine C. Quatre jours après, les médecins ont identifié les phages qui me conviennent. Piqûres intramusculaires, phages dans les yeux et le nez, le médecin ORL me prend en charge, phages à boire matin, midi, soir. Que c'est mauvais !

En trois semaines, mon œil droit, qui comptait 10,3 millions de staphylocoques dorés par millilitre, est stérile; mon œil gauche ne comptait que deux colonies. Quant à mon nez, la plaie s'est enfin refermée.

Partez en toute quiétude, les médecins du centre de phagothérapie sont compétents, humains et efficaces.

Surpoids

Je mesure 1,78 m et j'ai un IMC de 43,9. J'ai perdu 20 kg avant ma grossesse sans faire de régime spécifique, car mon alimentation comporte très peu de graisses et de sucres. Des soucis importants m'ont fait reprendre 40 kg en dix-huit mois. Mon médecin traitant me conseille le *bypass*. Qu'en pensez-vous ? Existerait-il un autre moyen de retrouver un poids idéal ?

Si vous avez réussi à perdre 20 kg, vous devriez y arriver à nouveau sans passer par un *bypass*. Ce qui importe c'est de trouver les solutions pour régler vos soucis. En homéopathie, vous pouvez prendre Prolan 15 CH, 5 granules à jeun et Duodenum 4 CH, 5 granules toutes les quatre heures. Associez-y Ćmine Psy millepertuis, 2 gélules trois fois par jour, vingt jours par mois et Ćmine Svelte, 2 gélules trois fois par jour pendant trois mois. **P. D.**

Vertèbre déshydratée

Mon mari vient de passer une IRM pour de très fortes douleurs de dos. Une de ses vertèbres est « *déshydratée* ». Que peut-il faire pour se soulager ?

Deux axes pour traiter cette « *vertèbre déshydratée* ». Le premier axe, utiliser l'homéopathie pour résoudre les fortes douleurs (Rhus toxicodendron 7 CH, 5 granules trois fois par jour). Vous ajouterez un massage à base de gel GSA (matin et soir). Le deuxième axe est un traitement interne à base de silice buvable que vous pouvez associer avec un jus d'aloé vera bio. Ce traitement devra être de trois à six semaines avant d'en ressentir les premiers bienfaits. Attention, évitez les bains chauds ou toute forme de thalassothérapie. **P. H.**

Séquelles des anxiolytiques

Suite à plusieurs deuils d'affilée, j'ai eu recours aux anxiolytiques pendant au moins trois ans. Cela fait dix ans que j'ai arrêté, pourtant les muscles de mon visage restent tendus. J'ai des difficultés à articuler. Auriez-vous une solution pour les détendre ?

N'hésitez pas à faire des masques à base d'argile de 20 à 30 minutes que vous ferez suivre par un massage léger avec une huile de millepertuis, le soir au coucher pendant trois semaines. Recommencez trois semaines si nécessaire après une semaine blanche.

Compléter cette action avec l'homéopathie ne peut être que bénéfique : prenez Magnesia phosphorica en 9 CH (8 granules matin et soir). Et si vous aimez chanter, ne vous privez pas ! **P. H.**

Mammographie

À 63 ans, j'ai décidé de répondre aux multiples sollicitations et de faire une mammographie de contrôle et me suis retrouvée prise dans l'engrenage : microcalcification sur un sein. Mammotome prévu, mon radiologue me dit que c'est douloureux mais sans risque et, dix jours après, autre mammographie de contrôle. J'ai tout annulé, mais je reste dans l'angoisse. J'ai lu qu'existait la possibilité d'échographie ductale. Quel est votre avis ?

L'échographie ductale explore de façon anatomique, longitudinale, avec une sonde spécifique, les divers lobes mammaires constituant le sein. Cet examen permet de découvrir des lésions millimétriques au niveau des unités terminales ducto-lobulaires (UDTL). Le Doppler et l'élastographie permettent d'affiner le diagnostic proposé par des médecins expérimentés. Je vous propose de lire à ce sujet le livre « *Cancer du sein, prévention, accompagnement par les médecines complémentaires* », du Dr Bérengère Arnal, aux éditions Eyrolles. **T. S.**

Scapulalgie

Je souffre depuis plusieurs mois d'une scapulalgie de l'épaule droite. J'ai suivi des séances de kinésithérapie qui m'ont momentanément soulagée. Suite à une chute sans gravité, la douleur est revenue. J'applique la pommade Rhumatogel (à base de silice) qui me soulage à peine. Je prends un antidouleur Artotec qui m'occasionne de fortes diarrhées. Que puis-je faire ?

Une douleur de l'omoplate droite doit toujours faire penser à un problème au niveau du foie ou de la vésicule biliaire. Une consultation auprès d'un ostéopathe s'impose. En attendant, vous pouvez prendre en homéopathie *Chelidonium majus* en 9CH, 3 granules trois fois par jour. Complétez ce traitement homéopathique avec le gel GSA, à appliquer sur la zone douloureuse deux fois par jour. **P. H.**

Chlamydiae pneumoniae

On vient de diagnostiquer à ma fille une affection à *Chlamydiae pneumoniae* qu'elle traîne depuis longtemps. Que pourriez-vous lui conseiller comme traitement d'appui au traitement par antibiotiques que le médecin va lui prescrire ?

Face à des infections bactériennes ou virales chroniques, j'utilise le PhytoBV. Il s'agit de gélules à base d'huiles essentielles extraites à froid. Ce traitement est très efficace mais si l'infection est chronique, il doit être utilisé pendant deux mois de la manière suivante :

- 15 jours : 4 gélules par jour (matin, midi, 16 heures et soir),
- 15 jours : 3 gélules par jour (matin, midi et 16 heures),
- 1 mois : 2 gélules par jour (matin et midi). **T. S.**

Impatience

Mon père, octogénaire, souffre du syndrome des jambes sans repos ou d'un problème sensitif neurologique. Avez-vous une médication pour atténuer cette gêne ?

L'huile essentielle de lavande vraie atténue les désagréments de ce syndrome spécifiques aux « agités ». En massage, au coucher, pure ou diluée dans une huile de millepertuis, commencez par la voûte plantaire et remontez vers l'aine. Ne vous privez pas des effets d'une douche fraîche et courte avant le massage. Toutes les plantes relaxantes, passiflore, griffonia, basilic sacré, etc., seront les bienvenues en complément du massage (2 à 4 gélules au dîner). Ajoutez du lithium ou du magnésium (2 ampoules au coucher) si nécessaire. **P. H.**

Détox par le sel

Avec les pollutions en tous genres, il me semble essentiel de faire des détoxinations. Mais laquelle choisir. Quelqu'un m'a parlé de la détoxination ionique par bain de pieds ionisant. Avez-vous un avis sur cette pratique ?

J'ai eu l'occasion de tester avec succès le système PhysioDétox qui utilise les concepts de l'électrolyse, de l'ionophorèse et d'homotoxicologie. Il consiste à faire pénétrer localement à travers les pores des pieds des électrolytes (ions négatifs) à l'aide d'un courant continu. Les cellules intoxiquées se rééquilibrent et déchargent vers l'extérieur de la peau les produits toxiques et déchets métaboliques. **T. S.**

Hémorroïde et foie

Je souffre d'une hémorroïde non douloureuse mais gênante surtout pour aller à la selle. En consultant des livres de phytothérapie, j'ai eu la surprise de lire que ce serait lié à un problème de foie. Est-ce exact ? Quel est votre avis ? Je suis d'autant plus surpris que j'ai effectivement souffert d'une hépatite A en 1988. Que pourriez-vous me conseiller ?

En médecine naturelle, on considère effectivement que les hémorroïdes sont une conséquence directe de l'engorgement du système porte hépatique, donc du foie. On dit même, très sérieusement, que l'anus... est l'œil du foie. Je vous conseille la prise d'un complexe de phytothérapie qui combine à la fois des plantes agissant sur le système veineux ainsi que sur la décongestion du foie. Il s'agit du Quantagem Comfort, à raison de 10 gouttes trois fois par jour dans un verre d'eau avant les repas. **T. S.**

Myopathie à inclusions

Mon beau-père souffre de myopathie à inclusions ou myosite à inclusions. Le médecin lui a dit qu'il n'existe aucun traitement. Qu'en est-il de la médecine alternative ?

Actuellement, aucun traitement classique ou alternatif ne s'est révélé efficace sur ce type de pathologie. Je ne peux donc rien vous conseiller d'autre que des traitements symptomatiques : la kinésithérapie surtout, mais aussi l'ergothérapie. **T. S.**

Embolie bilatérale

Ma mère, âgée de 86 ans, a fait une embolie bilatérale en septembre. Elle prend 3/4 de Previscan que le médecin ne veut pas arrêter car la scintigraphie montre la persistance de defects perfusionnels bilatéraux relativement importants. Serait-il envisageable de remplacer le Préviscan par 4 gélules d'Omegaplex ?

Vu le contexte et l'âge de votre maman, je ne prendrais pas le risque d'arrêter le Préviscan car ce médicament fluidifie beaucoup plus le sang que les oméga 3. Si votre maman présente toujours des defects perfusionnels bilatéraux, une nouvelle embolie pulmonaire pourrait lui être fatale. **T. S.**

Problème de vessie

J'ai 83 ans et j'ai été opérée de la vessie qui sortait du fait d'une descente d'organes avec une hernie hiatale. Ma vessie ne se vide jamais et reste toujours à moitié pleine. Mon médecin m'a prescrit du Ditropan 5 mg (deux fois par jour) qui m'occasionne des effets secondaires tels la sécheresse buccale. Que pourriez-vous me conseiller pour remplacer le Ditropan et régler ce problème d'incontinence urinaire ?

Il s'agit d'une insuffisance de tonicité du muscle vésical et d'un relâchement des tissus que vous pourriez améliorer avec une cure d'Æmine D2, 3 gélules matin et soir, associé à Æmine K, 2 gélules au repas du soir pour agir sur la tonicité, complété par Æmine Silicium et Æmine Manganèse, 2 de chaque aux deux repas pour agir sur le conjonctif relâché. En homéopathie Vessie 4CH et Silicium 4CH, 5 granules de chaque, matin et soir. **P. D.**

Problèmes de dents

Au fur et à mesure, on m'a arraché toutes les molaires, sauf une. De fait, certaines dents ont été déchaussées et fragilisées dans la mâchoire supérieure. Un dentiste me propose de me redonner du capital osseux sur quatre dents, puis quatre implants. La facture s'élève à 11 000 €. Que pouvez-vous me dire sur les implants et les comblements osseux. Les risques, les rejets... Avez-vous une alternative à me proposer ?

Les implants ne sont possibles que si l'épaisseur osseuse est suffisante pour les soutenir. Très souvent, il faut stimuler l'épaississement osseux avec des procédés assez coûteux, effectivement, mais sans risque. L'alternative est la prothèse amovible. **T. S.**

*Plusieurs produits à commander ?
Payez une seule fois
les frais de port !*

Rejoignez la centrale d'achat
www.la-vie-naturelle.com



Verrues persistantes

J'ai lu avec attention le protocole de soins proposé pour les verrues séborrhéiques dans votre n° 52 de janvier 2013, pourrait-il être adapté à mon cas ? Une dizaine de verrues ont été brûlées à l'azote mais certaines résistent au bout de trois séances, dois-je persister ?

Les verrues séborrhéiques doivent être cicatrisées et vous pouvez suivre le soin proposé avec le cérat Eczebio Calm en sachant que cela est long (deux à trois mois) et qu'il faut bien faire pénétrer le cérat. Si certaines verrues résistent appliquez en plus, 3 fois par semaine avec une tête d'épingle en fer, le vernis à faire préparer en pharmacie : acide salicylique 0,25 g, acide lactique 0,35 g, collodion 9 g. **P. D.**

Douleurs articulaires

Suite à une piqûre de frelon qui a provoqué un œdème de Quincke, je suis en traitement de désensibilisation à la guêpe Vespula. J'ai une piqûre mensuelle avec Alyostal venin. La désensibilisation semble bien se passer, mais depuis un peu plus d'un an, j'ai des douleurs articulaires de plus en plus fréquentes et la sensation que les nerfs se durcissent. D'après le médecin, il n'y a ni contre-indication ni effets secondaires à ce traitement. Selon vous, ces douleurs seraient-elles la conséquence de la désensibilisation et des adjuvants du vaccin ou le fait d'une autre pathologie.

Si ces douleurs articulaires sont apparues depuis vos piqûres mensuelles, il n'est pas exclu qu'il y ait relation directe. La médecine alternative peut vous proposer un traitement de fond avec l'homéopathie (Apis mellifica 15 CH, 5 granules le matin, et Ledum palustre 15 CH, 5 granules le soir). Avec l'aromathérapie, optez pour la Lavande aspic (2 gouttes dans une cuillère à café d'huile végétale d'olive ou de noisette). À suivre par période de trois semaines entrecoupées d'une semaine blanche. À l'approche du printemps, pensez à mettre en place un traitement pour augmenter vos défenses immunitaires et ainsi réduire les risques d'allergies. **P. H.**

Cortisone bio ?

La cortisone naturelle 100 % végétale Biortisone est-elle efficace ?

Il ne s'agit pas de cortisone mais d'encens (*Boswellia serrata*), il y a donc en principe un abus de langage. Voire une allégation santé mensongère. On ne peut pas en effet dire que l'encens contient une molécule de cortisone, même naturelle. L'encens est utilisé dans la médecine ayurvédique comme anti-inflammatoire au même titre que les plantes comme l'harpagophytum, le curcuma, la reine-des-prés... **P. D.**

CARNET D'ADRESSES

FICHE THÉRAPEUTIQUE, p. 8

■ Homéopathie, phytothérapie, oligothérapie
En pharmacie ou en boutiques diététiques

■ SOS Boutons de lèvres

La Vie Naturelle

0 800 40 46 00

www.la-vie-naturelle.com

Remise de 20 % pour les membres

DOSSIER, p. 9 à 12

■ Ćmine P.S.O

PhybioPharma

05 62 18 05 86, www.psoriacalm.com

■ Silicium organique G5, Ecomer

La Vie Naturelle

0 800 40 46 00

www.la-vie-naturelle.com

Remise de 20 % pour les membres

■ Micro-immunothérapie

Institut 3IDI

02 51 57 53 60, www.3idi.org

■ Boisson eubiotique Vilac Plus

Ethorga SARL

09 80 08 48 20, www.vilacplus.eu

■ Produits Beljanski

Natural Source International Ltd

00 1 212 308 7066 (secrétariat francophone de 15 à 23 heures)

www.natural-source.com

Remise de 5 % avec le code VNAT14, non cumulable avec d'autres promotions

TRAITEMENT, p. 14 à 15

■ Griffonia simplicifolia

La Vie Naturelle

0 800 40 46 00

www.la-vie-naturelle.com

Remise de 20 % pour les membres

COURRIER DES LECTEURS, p. 21-23

■ Ćmine Psy, Ćmine Svelte, Ćmine D2, Ćmine K, Ćmine

Silicium, Ćmine Manganèse, Eczebio Calm

Phybio Pharma

Voir ci-dessus.

■ PhysioDétox

Bien et Bio

02 51 71 80 11, www.bien-et-bio.com

■ PhytoBV

Perfect Health Solutions

01 76 38 20 18, www.perfecthealthsolutions.eu

■ Silicium G5 gel

La Vie Naturelle

0 800 40 46 00, www.la-vie-naturelle.com

Remise de 20 % pour les membres

■ Quantagem Comfort

Effiplex

01 82 88 99 52, www.effiplex.net

Remise de 10 %

BOÎTE À OUTILS, p. 28

■ Panaceo Basic Poudre

La Vie Naturelle

0 800 40 46 00

www.la-vie-naturelle.com

Remise de 20 % pour les membres

Tous les traitements non cités ci-dessus sont disponibles en pharmacie ou en boutique bio.

AVANTAGE ABONNÉS : les remises tarifaires sont réservées aux abonnés de *Principes de Santé* et aux membres de *La Vie Naturelle*. Pour en bénéficier, communiquez votre numéro de membre ou celui d'abonné (2^e nombre de la première ligne) et la date d'échéance de votre abonnement (3^e nombre de la première ligne) qui figurent sur le film enveloppant votre journal.

De la roche volcanique pour piéger les radicaux libres

Les roches volcaniques sont connues pour leurs propriétés absorbantes. Certaines d'entre elles, les zéolites, présentent des porosités minuscules qui parfois ne dépassent pas le millionième de millimètre. De récentes expérimentations démontrent que ces roches volcaniques sont capables de piéger dans l'organisme une quantité de micro-organismes et de micro-particules nocives.

Les zéolites sont bien connues des propriétaires d'animaux et des éleveurs de bétail pour leur capacité à absorber les ammoniacs et autres sulfures contenus dans leurs déjections. Elles sont également employées couramment en agriculture pour le stockage des récoltes car elles empêchent les moisissures de se développer.

Un cristal activé

C'est l'expérience d'un éleveur de porcs yougoslave qui a mis la puce à l'oreille du professeur Tihomir Lelas, de l'université de Zagreb. L'éleveur avait en effet observé que son bétail ne succombait plus au syndrome respiratoire aigu (affection commune chez les porcs) et il avait conclu empiriquement que cette particularité provenait du fait que ses porcs se nourrissaient en partie des zéolites qu'il ajoutait à leur litière. Le professeur Tihomir Lelas, intrigué par cette anecdote, s'est alors penché sur les propriétés physiques des zéolites.

Il existe 106 sortes de zéolites qui partagent toutes la particularité d'être micro-poreuses. Après les avoir toutes étudiées, le scientifique a concentré ses recherches sur une zéolite cristalline (la zéolite clinoptilolite) qui avait la plus grande capacité d'absorption. Pour en accroître les propriétés, il l'a réduite en poudre afin d'augmenter sa surface active et de multiplier sa capacité à pro-

voquer des échanges électriques avec d'autres éléments. C'est ainsi qu'il a mis au point, la Mégamine, une poudre riche en silicium, titane, fer, magnésium, manganèse, calcium, sodium et potassium, capable d'absorber micro-organismes, toxines, métaux lourds et radicaux libres.

Résultats rapides en dermatologie

Le professeur Tihomir Lelas a tout d'abord testé sa Mégamine sur les lésions cutanées postopératoires ou ulcéreuses. Il a constaté que la cicatrisation était alors nettement accélérée. Plus tard, appliquée sur les deux types d'herpès, simplex et zoster, la poudre cristalline a permis une disparition totale des affections après une période de cinq à quinze jours. Les résultats furent aussi probants dans le traitement des mycoses cutanées et internes.

Un antiradicalaire inégalé

Le docteur Lelas a mesuré grâce à la méthode clinique du TAS (Total antioxydant status), la concentration d'antioxydants dans l'organisme avant absorption de Mégamine et après. Il ressort que la Mégamine est douze fois plus puissante que les antioxydants déjà connus tels la vitamine A ou E. Les particules minérales se retrouvant rapidement dans le système sanguin, elles agissent sur l'activité radicalaire de façon uniforme dans l'organisme.

Une défense antitumorale

Les premières études cliniques menées en Allemagne, en Autriche et aux USA attestent du soutien qu'apporte le Panacéo Basic Poudre dans la stabilisation de la prolifération de cellules cancéreuses et dans la diminution des symptômes accompagnant ces pathologies lourdes.

Panacéo Basic Poudre semble se comporter comme un superantigène (SAG). Ce sont des protéines de type immunostimulatrices qui sont capables d'activer et de stimuler en grande quantité une réponse immunitaire de cellules T, ces cellules tueuses naturelles qui jouent un rôle majeur dans la défense antitumorale.

D'autre part, les résultats de ces études montrent que Panacéo Basic Poudre inhibe l'activité de la protéine kinase B. Cette protéine participe à la prolifération des cellules malignes en favorisant la mutation de l'ADN. Ces résultats d'études ont fait l'objet de diverses publications dans des journaux spécialisés de médecine moléculaire et de recherche sur le cancer.

En complément d'un traitement classique des pathologies lourdes, ou en mesure prophylactique, Panacéo Basic Poudre s'administre à raison de 1 cuillère à café deux à trois fois par jour à mélanger dans de l'eau à jeun ou une demi-heure avant les repas. ●

VOIR ADRESSES P. 27

Bulletin d'abonnement

☐ **OUI**, je m'abonne pour 1 an (soit 11 numéros) à *Alternative Santé* au tarif de 24 €.

<http://www.alternativesante.fr/bon-de-commande/>

